

この春、1番上の息子が高校生になり、毎日のお弁当作りがスタートしました。毎朝、おかずはどうしようか、おかずの配置がイマイチうまくいかないなど、悩みながら作っています。

毎日のご飯、お弁当と私たちの生活に欠かせない「食べる」という行為。食べることは知覚や感覚機能に刺激を与え、脳の活性化につながるそうです。また、口腔内の自浄作用も働き、免疫力の向上も期待できます。それに、味わうことで季節を感じたり、懐かしさを思い出したりすることもありますね。食べることは元気の源！

旬の野菜は季節外れのものと比較し栄養価が3倍と言われており、しかも安価！この時期はミネラルやビタミンが豊富な夏野菜がおいしいですね。きゅうり、ズッキーニ、スナップえんどうなど、旬の食材を使用しパワーもつけ、これから訪れる暑さを乗り越える準備としましょう！！【山口】

すまいる班

今週は深澤さん宅オープンガーデンの見学に出掛けました。真夏並みの暑さが吹き飛ばすほどきれいな花や香りに仲間も笑顔がみられました。その他に活動でラッシュを使ったあじさいの花に色付けをして楽しんだり、雨降る中傘を使って色々な方法で玉入れをしたりあめふりの歌を歌って楽しみました。

こもれび班



今週はとて暑い日が続きました。リサイクルに行く仲間も室内でお仕事する仲間ものどがかわくようにお茶をこまめに飲んでいました。夏本番前にしてこの暑さみなさんバテない様に気を付けましょう。

ねくすと

6月11日、いよいよ梅雨入りとよしまり。あじさい、ワチシ、ハナショウブなど梅雨の時期に負けない花が多いのとこ。そしてバラも至る所で美しく咲いています。ジメジメの季節でも日曜で楽しみましょう。6月10日にはピクニックへ行ってきました。諏訪宮さんのお墓参りの後アリス公園の小決晴のもと、お弁当を食べたり遊具で遊んだり、「外」を満喫してきました。