

コムハウス&ねくすと通信 つうしん

2020年 8月 21日
コムハウス・ねくすと発行
No. 1064

暑い日が続いていますね。皆様いかがお過ごしでしょうか？

この暑さで夏バテになっている方々が大勢いると聞きましたので、今回は夏バテに効果のある食材をご紹介します。

先ず一つ目は豚肉になります。豚肉には疲労回復に効果のあるビタミンB群が豊富に含まれています。ニンニクやネギといったアリシンを含む食材と一緒に食べると吸収が良くなるそうです。二つ目は夏野菜です（トマト・かぼちゃ・ピーマン等）夏の太陽を浴びた野菜には、カロテン、ビタミン、食物繊維、カリウム、ミネラル等が豊富に含まれているそうです。

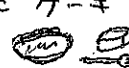
暑い夏に負けないように！是非取り入れてみて下さいね！

(竹島)

夕涼

こもれび班

夕涼

(木)の暑気おしいは、青、黄、紫、桃の魚やかぼ、浴衣やキウキウの飾り(はにかんに)笑、夏、の華やかさでスタートしました。食堂での大カウオケ大会、クッキー・クッキーの作ったケーキや火あきそば、いんげい豆、ロビーや可まいまのお部屋ではヨーヨー釣り、身が白く、かき氷、夏まつりムード満載のコムハウスに行きました。おんぼり、歌、踊り、品角、お楽しみ、食、最高に盛り上がりました！暑さ吹き飛ばし、夏のひととき。あー、楽しかった♪

すまいる班



コロナを吹き飛ばせ！夏だ！
GOTO すまいる♡
夏祭りをしました♪
ヨーヨー釣り、射的、かき氷の
お店を作りました。
グループに分かれ屋台の担当をしたり、皆笑顔でたくさん見られました。ゆかたを着る仲間もニコニコ、こもれびとの交流も、えびかに楽しみました。



ねくすと

(木)には マキ小屋にある 温度計が 40度を示すなど危険な暑さが続いています。ですが、マキやポスティングなど外に出ざるを得ない作業は毎週あるので、夕めの休憩や小まめな水分補給をしながらなんとか乗り切りたいと思います。