



デイサービス多賀の里

7月の予定

🎵 今月の唄
【憧れのハワイ航路】
はれたそら～そよぐかせ～♪



6月のおたより



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
体重測定						
園芸	休暇村へドライブ		クッキング			
8	9	10	11	12	13	14
アルバム作り						
園芸		クッキング	夏祭り			
15	16	17	18	19	20	21
創作活動						
法話	そうめん流し	園芸	鉄道博物館へドライブ	クッキング		
22	23	24	25	26	27	28
個人用・テイルーム用カレンダー作り						
コンサート	ビアホール		園芸			
29	30	31				
マクドナルドへドライブ			🐟			

クッキング



今月は、冷やし中華作りをしました。最初に、具材を食べやすい大きさに切ります。その後、麺を茹でて、切った具材を盛り付けてタレを掛けたら完成です。今回は、時間が足りずタレ作りが出来なかったため、次回はチャレンジしましょう！！

創作活動



マグネット作りをしました。下地を作って、その上に好きな絵や柄を付けて、後ろに磁石を付けたら完成です。皆さん、思い思いの素晴らしい作品が出来上がりました。似顔絵を描かれた方もいて、お気に入りの逸品になったようです☆

あじさい見学



あじさい見学をしにあじさいロードに行ってきました。今年は、ピンク色のあじさいがよく咲いていました。提灯が設置されていたりと去年とは一味違うあじさいロードを見ることが出来ました。ついでに、写生大会も行いました。あじさいをじっくり観察しながら仕上げてきました。皆さんの作品にも、綺麗な花が咲いていました♪

グリーンカーテン



本格的な暑さの到来と節電に備えて、朝顔などで作ったグリーンカーテンがすくすくと育っています。立派なカーテンになるには、まだまだ道のりは長いですが、多賀の里にお越しの際や前を通りかかった時は、成長の具合を是非見てください。また、設置についてお手伝い頂いた皆様、本当にありがとうございました。

多賀の里厨房からのおすすめメニュー

～トマトとモッツェラチーズのイタリアンサラダ～

材料 トマト、モッツェラチーズ、オリーブ油、ガーリック塩コショウ、パセリ
作り方 トマトとチーズは、同じ大きさにスライスします。トマトとチーズを重ね皿に盛り、オリーブ油とガーリック塩コショウを合わせたものをかけて、パセリをふって完成。冷たくして頂くとより美味しくいただけます。是非、試してみてください♪



ワンポイントアドバイス

トマトは、ビタミンCが多く含まれています。また、がん予防の効果があるという説もあります。また、最近になって、血液中の脂肪の増加を抑える効果があるということがわかったそうです。夏野菜の代表トマトを食べ、健康に夏を過ごしましょう。