

ほほえみ



2025年 7月30日 第44号

発行：看護小規模多機能 複合型サービスすずらん府川

〒350-0831 川越市府川196-1 TEL：049-292-0330 FAX：049-292-0393 E-mail：suzurann-fk@chic.ocn.ne.jp



ほほえみ スナック



スタッフによるソーラン節を披露しました!



一緒に記念撮影📷



いい笑顔いただきました✨



おやつにアイスを食べって酷暑を乗り越えています🍧



七夕イベント

今月は七夕で皆さま願いを込めて短冊を書き、華やかな七夕の横断幕の前で記念撮影。季節を感じる心温まるひとときとなりました。



飾りも一緒に
製作しました



皆さん素敵な笑顔です 😊



鋭意製作中





スイカ割り 大会



今月は夏の風物詩「スイカ割り」を行いました。スイカをめがけて棒を振るたびに歓声があがり、皆さま笑顔いっぱい！冷たく甘いスイカをおいしくいただきました。



ここだァ！！



会心の一撃！！！！



割れるかな？



今年のスイカも甘いな！



冷たくておいしいわ🍉



ほけんだより

～暑い日におすすめの食材5選～

① スイカ

水分たっぷりで熱中症予防にも◎。



② キュウリ

体を内側から冷やし、水分補給にも役立ちます。



③ トマト

リコピンが紫外線によるダメージを軽減し、疲労回復にも。

④ 豆腐

消化がよく、たんぱく質も摂れる夏の万能食材。



⑤ ミント

清涼感のある香りで食欲をアップ、爽快感もプラス。



暑い日こそ、体にやさしい食材で
快適に過ごしましょう！