

ほほえみ



2025年 8月30日 第45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



盆踊りイベント

今月は盆踊りイベントを開催しました。懐かしい東京音頭や炭坑節の曲に合わせ、皆さまで輪になって踊り、大きな笑顔と拍手に包まれた賑やかな時間となりました。



祭りじゃ祭りじゃー！🔥



炭坑節と東京音頭は
懐かしいわね😊



身体が温まってきました✨



掘ってー掘ってー
また掘って♪

盆踊りの後は、射的や金魚すくい対決で大盛り上がり！
笑顔と歓声があふれ、昔懐かしい夏祭りの雰囲気を楽しむひとときとなりました。



全集中！



狙って狙って～



一発で当てるわ



金魚すくい対決 白熱！



朝飯前だよっ！



お祭りといえば金魚すくいよね



皆さん上手でした



締めチョコバナナを食べました

ほほえみ スナップ



8月は厳しい暑さが続きましたが、施設内では涼しく過ごしていただきました。制作活動に取り組んだり、こまめに水分補給を行ったりと、皆さま元気に夏を楽しんでいます。



ほけんだより

～夏バテ防止に効果的な食材5選～

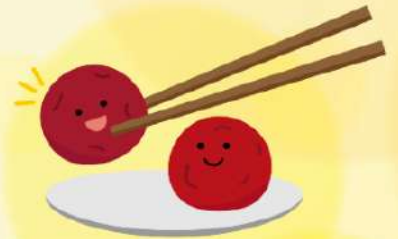
①うなぎ

ビタミンB群が豊富で、疲労回復に効果的。



②梅干し

クエン酸が食欲増進と疲労回復をサポート。



③オクラ

ネバネバ成分が胃腸を守り、栄養吸収を助けます。



④豚肉

ビタミンB1がエネルギー代謝を促進し、だるさを軽減。



⑤ゴーヤ

苦味成分が胃の働きを助け、夏の体を元気に保ちます。



夏バテ対策には、
バランスの良い食事が鍵です！