

豊泉家 住之江

- 7月中旬 おやつ作り「アイスクリーム」
- 8月28日(土) 夏まつり(デイサービス合同)
- 8月上旬 おやつ作り「流しそうめん」
- 8月中旬 外食ツアー

H.C.C 北摂

『桃山台中庭』にてビアガーデンオープン!!

7月開催日・6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)  
時間・毎回18:30~20:30迄の2時間(雨天中止)

(施設外の方でも、年齢・性別問わずどなたでも自由にご来場の上、お楽しみ下さい!)

豊泉家 北緑丘

イベント

7月 7日(土) セタコンサート(大仲先生)

8月18日(土) 納涼会

エンターテインメント

7月15日(日) 大正琴(浜島先生)

8月上旬頃 フラダンス(スタジオ オハウラ)

豊泉家 桃山台

イベント

7月10日~13日 グルメツアー(中華料理)

8月25日(土) サマーカーニバル(納涼祭)

エンターテインメント

7月15日(日) アンサンブル演奏  
(アンサンブルヌフ)

7月22日(日) フラメンコ(フェリア フラメンカ)

8月 5日(日) 大道芸



記者語録

今年は梅雨明けが早くなり、夏が続くとのこと。暑い季節を乗り切る為には、ストレスを分散し、心身共に健康である事が一番です。H.C.Cでは各施設恒例の夏祭りの他に「HCC北摂」で『ビアガーデンパーティー』を企画致しました。どなたでも自由に参加出来ますので皆様お誘い合わせの上、大いにお楽しみ下さい。

食のいろは

土用丑の日



土用とは立春・立秋・立冬の前の18日間を指します。立秋前の最も暑い夏の土用が有名です。その期間中の丑の日に夏バテ防止に鰻を食べる習慣は、江戸時代から続いているといわれています。「土用の丑の日」の由来は江戸時代の発明家であり文芸家である平賀源内が、繁盛しないウナギ屋に頼まれて、「本日は土用の丑の日」という看板を書いて張り出したら、繁盛したのが始まりと言われていいます。

◎夏バテ予防『規則正しい食生活を!』

一日3回(朝・昼・晩)、規則正しく食事を取りましょう。食欲がなくても、規則正しい食事を取ることが大切です。食べなければエネルギー不足を引き起こし、結果夏バテになるという悪循環に陥ります。また、意識して水分補給をしましょう。但し、冷やしすぎた飲料は、胃腸の消化機能を低下させ、食欲不振を引き起こしますので注意が必要です。

夏バテに効果のある食材『うなぎ』

【栄養・効能】

胃腸の粘膜を保護し消化吸収を助けるムコプロテインという栄養素が、とくに夏バテに効果があります。疲労回復し老化を防止するビタミンB1、血液の流れをよくして動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果があるDHAやEPAが含まれています。

【オススメのメニュー】

うなぎと胡瓜を大葉で包んで揚げた『うなぎと胡瓜の天ぷら』

今月の紙面

- 1面 HCC住之江 「淡路島外泊ツアー」開催
- 2面 HCCトピックス HCC桃山台・北緑丘・住之江
- 3面 HCC北摂「社交ダンス教室」開催、健康百話
- 4面 HCC予定 食のいろは

7月の花は「日野草(にちにちそう)」です。



花言葉:生涯の友情、優しい追憶

H.C.C住之江 「淡路島外泊ツアー」開催

6月6日(水)~7日(木)にかけて、住之江事業所オープン以来の念願であった「外泊旅行」が実現致しました。当日は夏日を思わせる快晴の下、「食べる・観る・遊ぶ」を満喫し、ハイグレードな「南淡路ロイヤルホテル」に一泊、大宴会で盛り上がり最高の2日間でした。参加者総勢25名の皆様から『来年も是非開催してほしい!』とご満足の声を頂戴しました。その皆様の笑顔をタップリとご覧下さい!

