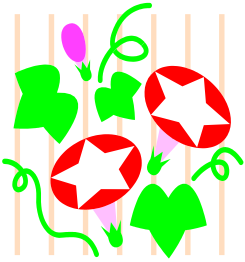


8月 の予定



- * 7日(水) 陽だまりの会 10時～12時
- * 9日(金) 工作 10時～12時
- * 20日(火) 映画鑑賞 14時～16時
集団移転に関する説明会 19時～
- * 21日(水) 陽だまりの会 10時～12時
- * 26日(月) 移動図書 10時～11時半
- * 30日(金) 神楽 13時半～

* 予定の変更・追加等がありましたら、後日連絡致します。

夏バテ防止に夏野菜 夏野菜をいっぱい食べて、暑い夏を乗り切りましょう



- トマト** → ビタミンC、β-カロテンなど栄養がたっぷりのトマト。なかでも「リコピン」という成分は抗酸化性に優れ、動脈硬化予防、美白効果などに効果がある。
- キュウリ** → キュウリのみずみずしい水分には、食欲増進効果の他に、カリウムと一緒にあって利尿作用を促進させる働きがある。
- ナス** → 皮の紫色のナスニンには、老化やがん発生、悪玉コレステロールを抑える働きがある。その他、抗酸化作用による老化防止、高血圧・動脈硬化予防など様々な効用がある。
- ゴーヤ** → ビタミンCがキュウリの10倍。カロテン、ビタミンB1、ミネラルが豊富。果肉に含まれる苦味成分が糖値を抑制する。また抗酸化作用、鎮痛効果などがあり、消化不良やストレスによる胃の痛みにも効果がある。
- オクラ** → ねばねばは夏のスタミナアップに効果的。ビタミンB1・B2・C・E、鉄分などを含む栄養化の高い野菜。

仮設支援員からのお知らせ

8月12日～16日までお休みさせていただきます。
御用のある方はコールセンターまでご連絡下さい。

☎ 0120-628-638

