

7月になり、梅雨明けが待ち遠しいですね。ただ、最近暑くて長い夏、昼間だけでなく夜まで続く暑さに寝苦しく、体調を壊す方も多いです。クーラーや冷感商品なども上手に使って、元気に夏を乗り越えたいですね。夏バテを防ぐには、豚肉や卵、納豆に多く含まれるビタミンB1、ピーマンやブロッコリー、オクラなどに多いビタミンC、鶏ささみや胸肉、チーズや牛乳に多いたんぱく質をしっかりとることが大切ようです。最近「人間の体は食べたもので作られる」という言葉を聞いて「なるほど!」と思いました。当たり前のことですが、そう考えると食事は大切ですね。暑いからと言って冷たいものばかりに偏ることなく、旬のものなどをしっかり使っておいしくいただきたいです。暑い夏を元気に過ごしましょう。



夏の花がきれいに咲いています。色が華やかできれいです。これからの暑い夏を楽しませてほしいですね。



子供のころの夏休みの記憶からか、7月になるとわくわくしてしまいます。子供の頃は、七夕飾りは七夕が終わると、町の人みんなが持ち寄って浜辺で流して、今よりずっとにぎやかで楽しい行事だった気がします。今は、ちょっと寂しいですね。さあ、もうすぐ夏本番。海も山も暑いですが、家に帰ると冷房がある。ありがたいことです。冷房発明した人すごいですね。感謝です笑。



はるかす

7月号



土用の丑の日26日



夏だ海だ楽しいぞ! 彩響



あさがお 健太



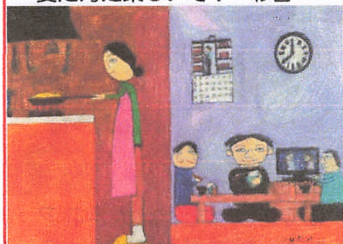
夜のビルに佇むつばめ 節雄



チューリップ 亮汰



ネコのフック



秋山家の料理、ご飯 健良



東予国民休暇村 正貴



歯ブラシ立て(犬、カンガルー)



ネコの小物入れ



小物入れ

かわいい小物が次々とできています。お家にひとついかがですか?

☆国民休暇村に行きました! (5月30日土曜日)

国民休暇村でみんなそれぞれ好きなランチを食べ、その後はお風呂組と散歩組、ゆっくりくつろぐ人たちに分かれて過ごしました。外で過ごす時間はとても楽しかったですね。



< 今月のおすすめ商品 > 1200円 知り合い価格

●わんちゃんネコちゃんうさぎちゃんたちのフードボウル



陶器製だとプラスチックに比べて雑菌がわかないそうです。大切なうちのペットに手作り陶器のフードボウルを! 名前も入れて特注で作れます。

自分で心を込めて作りました



アイスもあるよ

すごく景色がきれいでした。かまめしがおいしかったです。また、行きたいです。

春輝

7月行事予定表



水無月（みなづき）

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 午前中のみ (はるかす会議)	7	8	9	10	11
12	13	14 陶芸教室 心の表現教室	15 給料日	16	17	18 ダンス
19	20 海の日	21	22	23	24 はるかす職員研修	25
26	27	28 陶芸教室 心の表現教室	29	30	31	

※7月6日（月）は、はるかす会議のため午前中のみです。12時から送迎します。
 ※7月24日（金）は職員研修のため15時までです。
 ※6月の皆勤賞は23名でした。おめでとうございます。



3日 T.I
 3日 R.A
 22日 A.T
 23日 N.T

◆さつまいも苗の植え付け◆



初夏を感じる晴天の日。サツマイモ苗の植え付けを行いました。秋の収穫祭に向けてマルチに穴をあけ、ひとつひとつ心を込めて植えました！ 大きくなりますように・・・。

◆田植え◆



今年も田植えの時期がやってきました！ 大きなアクシデントもなく順調に進み、機械が入らないところは手植えをがんばりました！

祝☆大会新記録おめでとうございます！



浅野里佳さんが愛媛県障がい者スポーツ大会水泳競技の部に出場され、2種目大会新記録を樹立されました！！すごい！おめでとうございます！ 更なる活躍を期待しています！

■今治特別支援学校から実習生が来られました■



11日～24日までの10日間、実習生が1名来られました。農業、そして施設外就労の作田商事でしいたけの作業を中心に様々な作業に一生懸命取り組んでくれました。また秋にお会いできることを楽しみにしています♪

職員のつぶやき

お久しぶりです。支援員の古川です。皆様暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか。私はここ数年、保存食にハマっていて季節の野菜などを漬けていたりしています。先月は梅を漬けたので今月干す予定です。毎年この時期になると、梅仕事をするのが楽しみになりました。少しずつ色や香りが変わっていく様子を眺めると、季節の移り変わりを感じます。秋ごろに食べられるのを楽しみに、暑い夏を乗り切っていこうと思う次第です。



☆エコステーションはるかすの連絡先

今治市桜井二丁目5-58 電話0898-35-4680 会社携帯090-1000-4680

（電話の受け付け時間は、朝8時～夕方5時までです。欠席連絡は早めをお願いします）

