



# エスノスだより



エスノス六戸福祉センター 2021年6・7月号 2021・8 発行

長かった梅雨もようやく明け、暑さが厳しい毎日が続いておりますが、皆様、夏バテせずにお過ごしでしょうか。食欲はありますか？水分は取れていますか？夏の時期に気をつけたいのが“脱水症”です。食事や水分の摂取量が減りがちで、本人も周囲も気付かないまま脱水症状に陥ることがあります。脱水症になると血管や内臓、脳などを正常に動かすために必要な酸素や栄養素が行き渡りません。こまめに、塩分、水分補給をしましょう。



## 花、野菜苗植え体験



毎年恒例、コメリ緑育成財団様より沢山の花や苗を頂きました。水やり、草取りを忘れず愛情持って育てます。大きく綺麗に咲きますように～。



## エスノス農園、カシス狩り



畑のカシスを収穫し、ジャムを作って、ヨーグルトソースにして堪能。甘酸っぱ～い。



## 笑ら笑ら運動



今年のテーマはスマイル(笑ら笑ら)！顔の表情筋を鍛え皆様で笑い合いました。色々な表情をすることによって、顔のシワも伸びましたね～。



## エスノス屋台村



今年の夏祭りは、縁日をテーマに屋台の雰囲気、昼食は手作りのお稲荷とそうめんを各自で鮮やかに飾りつけをし、夏を満喫～。



### ◆ お知らせ ◆

- ・六戸町商工会女性部様からタオルをご寄付いただきました。ありがとうございます。
- ・コロナ渦で制限等がありますが、誕生日会、若返り週間、季節の行事を取り入れ、皆様と楽しんで思い出作りに励んでいきたいと思っております。

