

## 楽楽館だより 第193号【令和5年7月度】

近年まれにみる猛暑の夏！エアコンなしでは命の危険さえるような気温が継続しています。日本の夏が何かおかしくなっていますね。食欲不振の方も多いのではないのでしょうか。そこで、見直したいのが国民食の代表「お味噌汁」。お味噌のアミノ酸のほかに、具材に使われる野菜や豆腐などを合わせることでビタミン・ミネラル・たんぱく質を効率的に摂ることができます。夏場は水分や塩分も同時に取ることができ熱中症対策としても効果的です。ぜひ一日一食は取り入れたいですね。さて、今月の楽楽館、皆さまの元気な活動のひとコマをご紹介します。

### ◇～ スイカの日、スイカ割り大会 ～◇

7月27日はスイカの日だそうです。本当は青空の下、広々とした会場で開催したかったのですが。。暑さ対策で室内での開催となりました。「もっと右～！」「そこだ～！思いっきり叩いて～！」と、童心に帰り大変盛り上がりました。



### ◇～朝のひととき～◇

朝、皆様が全員お揃いになるまでの時間、馴染みのお仲間同士おしゃべりも花が咲きますが、今月は折り紙で鶴を折るブームがありました。皆様少しのヒントで「あ～そうだった！」と折り方を思い出されます。お隣さん同士で教えたり教えられたり和気あいあいです。力を合わせて千羽鶴に挑戦中です！（写真 右 4枚）

### ◇～今月のナイスショット～◇

地元で長くお住いのお二人、「この辺、昔は〇〇だったわよね～」等のお話で盛り上がります。写真は「今日のお昼も美味しかったよ～」とGOODサイン👍（写真 左下）

