

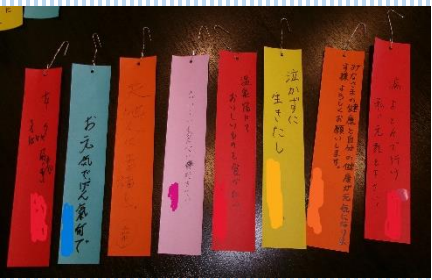
美 浜

2024年 7月号

発行社会福祉法人 兼愛会
しょうじゅ美浜

〒261-0001
千葉県千葉市美浜区幸町2丁目12-2
TEL:043-243-8890 FAX:043-243-8891
✉ : mihama@kenaikai.com

7月いよいよ暑い夏がやってきますね。
体調管理には水分がとても重要です。
命に関わる重大な病気は夏の朝に起こる事が多いそうです。
就寝前にトイレに行くのが嫌で水分を控えると脳梗塞や心筋梗塞を起こす確率が高くなります。昼間は意識して水分を摂らないといけません。ビールを美味しく飲むために渴きを我慢するのは自殺行為です。太陽に素肌をさらす時間も出来るだけ少なくしましょう。日焼けをすると皮膚に炎症を起こし体力を消耗させます。紫外線にあると動脈硬化や老化を進める元凶物質、過酸化脂質を増やすことにもなります。年々暑く長くなる夏・・・喉が渇く前に水分を摂るように心がけたいものです。



七夕の短冊の色に意味がある事をご存知でしたか？ それぞれ意味があるそうです。
緑 徳を積む・人間力を高める
赤 父母や祖先への感謝の気持ち
黄 信頼・知人・友人を大切に
白 義務や決まりを守る
黒 学業の向上

願い事が
叶います様に



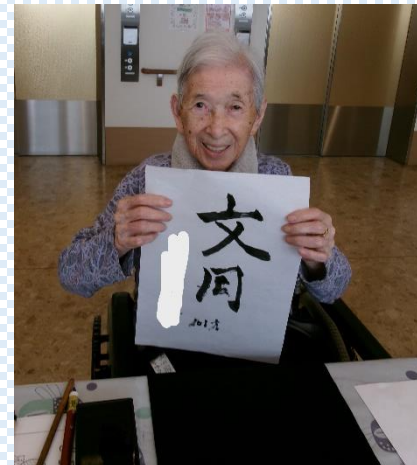
昭和レトロ 喫茶



色々なメニューがあって美味しそう



かき氷や習字のレクリエーションです。生き生きとされていますね。



☆☆七夕メニュー☆☆

- ・そうめん
 - ・オクラのおかかシラス和え
 - ・天ぷら
 - ・抹茶プリン
- おやつ…七夕ゼリー



しょうじゅ美浜の施設ホームページには、こちらで紹介しきれなかった様々なイベントや取組について、詳しくご紹介しております。ぜひご覧ください。

URL / <http://kenaikai.com/mihama/index.html>

しょうじゅ美浜

検索

