

おあしす通信 7月号



6月22日 お料理教室



バーニャカウダー風サラダ



スペインオムレツ



6月はスペインオムレツとイタリアの前菜バーニャカウダー風サラダに挑戦！よく嚙んでいただきました。とても美味しかったです



6月16日 生け花教室



ボランティアの先生ご指導のもと綺麗なお花を生けました✿
生け花教室はとっても楽しいひとときです。

6月のおやつレク

名前入りのホットケーキを焼きました



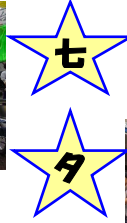
今月の一句

みなづきは
夏越の萩
夏まつり

夏まわり
暮れなずむ頃
こ

にぎわしく
山車がきそいで
夏まつり

作 藤下ミノリ様(錦町)



本宿のお風呂のカーテンが新しくなりました♪
赤を基調とした明るいカーテンです。

予約制

<栄養相談教室のご案内>
管理栄養士さんによる栄養相談。
栄養や調理方法について等、聞きたいことや
気になることが有りましたらお気軽にご相談ください。

電話番号:0463-37-1685
長谷川まで



お電話お待ちしております ☎

管理栄養士
長谷川 由美子

<熱中症に気をつけましょう>



- ・エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ・就寝前、入浴前後にはコップ一杯のお水をのみましょう。
- ・外出時には、帽子や日傘を使いましょう。



~7月の行事予定~

- ・料理教室
- ・生け花教室
- ・詩吟
- ・おやつレク
- ・おやつバイキング
- ・昼食バイキング
- ・七夕メニュー食事

<編集後記>

梅シロップ作ってみました。
甘さ控えめ少し酸っぱい
美味しいシロップができました。
梅ジュースを飲んで、
暑い夏を元気に乗り切りたいと
思います。

大石かほり

