

つゆあけま ひ かえり かい りようしゃ なつやすみ たのしみ
梅雨明け間もないある日、帰りの会で利用者さんに夏休みの楽しみはなんですか？と

おたずね おーる およぎ おだいば いきます ちゅうかがい しょくじ
お尋ねしたところ『プールで泳ぎます』『お台場に行きます』『中華街で食事をします』

すかいつりー のぼり えがお はなして
『スカイツリーに昇ります』などなど笑顔で話してくださいました。みなさんにとってかけ

なつ おもいで つくられた
がえのない夏の思い出を作られたことでしょう。

ことし なつ まいにちあつひ とし おう ねったいや にっすう ふえて
しかし今年の夏は毎日暑いですね！年を追うごとに熱帯夜の日数も増えているようです。

あさしゅつぎん きているふく びっしょりぬれて きがえ しごと
朝出勤するだけで着ている服はビッシヨリ濡れてしまい、いつも着替えから仕事が

はじまり ほっかいどう さつぼろ どいじょう ひ つづきました まいにち ど こえる
始まります。北海道の札幌でも30度以上の日が続きましたね。いずれは毎日40度を超える

こと あたりまえ じだい くる き
事が当たり前前の時代が来るような気がします・・・。

なつばて かいひ よくきくしょくざい さん れもん おれんじ かんきつるい
夏バテ回避に良く効く食材に“クエン酸”がありますね。レモンやオレンジなどの柑橘類、

うめぼし おす おおくふくまれて ふくさく りようしゃ かぞく みなさま なつばて
梅干しやお酢などに多く含まれているようです。福作の利用者さんにご家族の皆様は夏バテ

されていませんか？

あついひ つづき えいよう すいぶん えんぶん すいみん とって がつ
まだまだ暑い日が続きます。栄養と水分・塩分、そして睡眠をしっかり摂って、9月13

にち きん あき れくりえーしょん とうきょうでいずにーりぞーと らんち げんきで
日(金)はみんなで秋のレクリエーション(東京デイズニージーフト)でのランチへ元気に出

かけ おたのしみ
かけましょう。お楽しみにっ!!