

与謝野町 障害者のための サロン
サロンだより



平成29年 7月号
 障害者生活支援センター 結
 TEL 0772-44-1566



いよいよ本格的な夏が到来します。今年は猛暑といわれていますが、夏バテしていませんか？ 睡眠と栄養バランスのとれた食事で、この夏をのりきりしましょう。熱中症対策として、気温、湿度のチェック。こまめな水分補給。暑い中の無理な外出は避け、通気性のいい衣類を着るなどを心がけて、体調管理には十分注意しましょう。この夏もサロンの会場ではエアコンや団扇を使用し、無理のない程度に節電を心がけて、皆さんの参加をお待ちしています。

8、9月のサロン開催会場と好評！サロンのお昼ごはん簡単メニュー

8月3日	8月10日	8月17日	8月24日	8月31日
冷しゃぶ素麺	カフェ風チキンサラダ丼	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め	豚バラなす丼	ゴーヤチャンプル
ふれあいセンター	中央公民館	中央公民館	中央公民館	ふれあいセンター
9月7日	9月14日	9月21日	9月28日	
麻婆茄子	青椒肉絲	厚揚げのしそチーズ照り焼き	なすと豚肉の生姜炒め	
ふれあいセンター	中央公民館	中央公民館	ふれあいセンター	

8/31 はすまいるの販売がありま



サロン日誌
 すまいるの販売が盛況です。たくさん汗かくこの季節、洗い替えにありがたいですね！暑くなると冷たいソフトクリームがとっても美味しいです。



7月6日のサロンでは七夕にちなんで、星型で卵や野菜を抜いて七夕寿司を作りました。また、皆さんで短冊に願い事も書き、笹の枝に吊るして飾り付けました。皆さんの願いが叶いますように・・・



白杖の老女バス待つ夏薊(あざみ)
 夏薊くさ刈る母の餅(かすり)模様
 しつけ系とき袖通す夏薊

(俳句・川柳披露) su

作
 けいこ



毎週木曜日(午前10時~午後1時30分)開催場所が変わります。岩滝ふれあいセンター(1階)または 与謝野町中央公民館(2階)です。