



天気の良い日はケアポート周辺で
「みゃー」とかわいい声が聞こえます
元気いっぱいちょっとメタボのみいちゃんです



色とりどりのお花♡
ヘルパーおすすめの映えスポットです
上手に大切に。手入れを欠かされません



夏には立派なスイカが…
美味しくできるのを楽しみにしています

<情報コーナー> 今月のテーマ
『熱中症に負けない身体を作りましょう —栄養編—』

いよいよ、夏がきます。
「疲れが取れない」「食欲がない」「だるい」で、
ついつい素麺やゼリーなど
あっさりしたものを食べがちです。
でも、夏に負けない身体作りに必要なのは
“タンパク質” “ビタミン B1” “ミネラル”です。
そこで、健康長寿のお買い物！
今回は“タンパク質”にこだわってみましょう。

別紙チラシを読んで、いつもの買い物ちょっと見直し！