



突き抜ける青空とまぶしい太陽が真夏の到来を感じさせます。
連日の暑さにも負けず、子ども達は毎日元気に夏を楽しんでいるようです。夏はイベントがたくさんありますが、ほっぷ夏祭りの準備にも子どもたちが頑張っています。
長期のお休み中は生活リズムがいつもと変わるため、生活リズムが崩れがちです。
普段どおりの時間に起きることや1日3食を摂る、十分な睡眠を摂るなど健康的な生活を送るよう心がけ、健康に注意してこの夏を乗り切りましょう。
ほっぷでも引き続き、感染症・熱中症対策をしながら元気に過ごしていきたいと思います。



8月の予定



- 8月 17日(土) 夏祭り
- 8月 24日(土) 公園へ行こう
- 8月 31日(土) 体育館へ行こう(上靴持参)
- 9月 7日(土) フルーチェ作り
- 9月 14日(土) 体育館へ行こう(上靴持参)



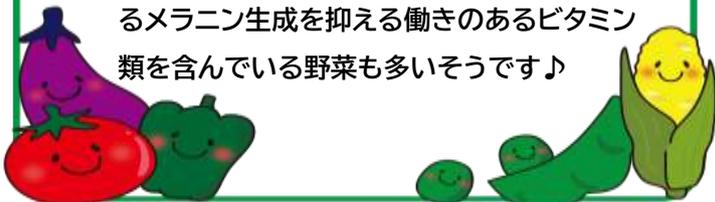
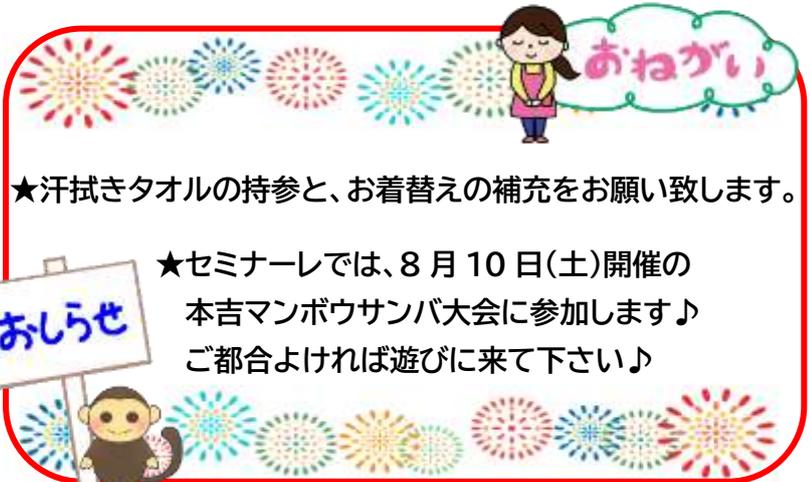
- 佐々木作業療法士 相談、来所日
8月15日(木)、9月9日(月)

リハビリや機能訓練等についてお気軽にご相談下さい。

- 嘱託医師訪問 8月 22日(木)

野菜の豆知識

8月31日は野菜の日です。
夏野菜は、栄養価が高く美味しいだけでなく、暑さでほてった身体の体温を下げてくれる野菜が多いのが特徴です。
栄養素を見てみると、「カリウム」を含んでいるものが多く、むくみや高血圧に効果があるといわれており、夏バテにも有効です。
また、免疫力の向上や疲労回復、日焼けによるメラニン生成を抑える働きのあるビタミン類を含んでいる野菜も多いそうです♪

★汗拭きタオルの持参と、お着替えの補充をお願い致します。

★セミナーレでは、8月10日(土)開催の本吉マンボウサンバ大会に参加します♪
ご都合よければ遊びに来て下さい♪



夏野菜パワーで
夏を乗り切ろう！

なるほどね〜...



放課後等デイサービスの様子



あじさいも笑顔も満開！！

マッサージ気持ちいい♪



楽しい〜♪



懇談会参加ありがとうございました！

ご相談、ご要望などあればお気軽にお話ください。

7月の壁画

朝顔も上手にほかし夏らしい壁紙になりました♪



みんな大好きシール貼りを花火アートにしました！

特定非営利活動法人セミナーレ
住所；気仙沼市本吉町登米沢 24 番地 1
TEL:0226-25-7710 FAX：0226-25-7764
Mail：seminare@iaa.itkeeper.ne.jp
HP：seminare-kesenuma.or.jp