

スマイル便り

6月号
No.117

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 ご飯の日 出張相談(松田)	4 休み	5 休み
6 ご飯の日	7 出張相談(中井)	8 DVD鑑賞	9 スマイル運営 連絡会議の為、 午前中は閉所。 13時から開所	10 ご飯の日 井ぶりの日しめきり 出張相談(南足柄)	11 休み	12 休み
13 スタッフ会議の為 13時で閉所 井ぶりの日	14 避難訓練 出張相談(大井)	15	16	17 お話会 ご飯の日	18 休み	19 休み
20 書道 ご飯の日	21 女性の日 出張相談(開成)	22 スプレーアート	23	24 工芸 ご飯の日	25 休み	26 休み
27 ご飯の日	28 出張相談(山北)	29	30			

※記載がない日につきましては、フリープログラム(各自で読書、音楽鑑賞、ぬりえ等を行い自由に過ごす)となっております。

音楽について

先生のご都合により、しばらくの間お休みになります。
再開する際にはスマイル便りにてお知らせいたします。



- ◆ごはんの日 毎週月曜日と金曜日です。
普通盛り60円、大盛り120円 味噌汁30円 となります。
- ◆DVD鑑賞 6月8日(水)「ドラえもののび太と雲の王国」13:15頃から上映します。

- ◆ボランティアさんによるプログラムは13:30から始まります。
(都合により急にお休みになる場合があります。)

工芸 24日(金) 書道 20日(月)
お話会 17日(金) スプレーアート 22日(水)

(※材料費¥500がかかります。)



女性の日

日程：6月21日(火)

時間：13時30分～

場所：スマイル

内容：近況報告を交えながらおしゃべり会をします。

事前申し込みは必要ありませんので当日お気軽にお越しくださいね。



井ぶりの日

日程：6月13日(月)

申し込み：6月9日(木)までに¥250をお支払い下さい。

内容：皿うどん

※内容によっては汁物が見つからない場合がございますが、ご了承ください。



「夏本番に向けて体調管理 ～ 夏野菜の効能について ～」

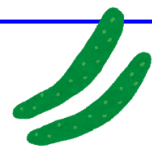
6月に入りむし暑い日が続いています。日本の夏は湿度が高いので食欲が落ちる、じわっとした嫌な汗が出てきて体がむくんだようなだるさを感じることはありませんか？

また、暑い屋外と冷房の効いた室内との温度差によって体温調整が上手くいかないこともあります。そんなときは一日の終わりにお風呂でゆっくり湯船に浸かることも大切ですが、アミノ酸がたっぷり含まれた夏野菜を食べることも良いとされています♪

夏野菜の中にはビタミンCを多く含む物もあります。

ミニトマト、にがうり、なす、きゅうりなどがおすすめです！

体調管理に気を付けて夏本番を迎えましょう！



社会福祉法人南足柄さつき会 自立サポートセンタースマイル
(相談支援事業・地域活動支援センター)

開所時間：10:00～16:30

(電話相談は13:30～16:30)

閉所日：土曜日・日曜日

〒250-0105

神奈川県南足柄市関本 403-2 南足柄市りんどう会館 2階

Tel: 0465-71-0117 Fax: 0465-72-4160