



小鍬第7仮設団地だより



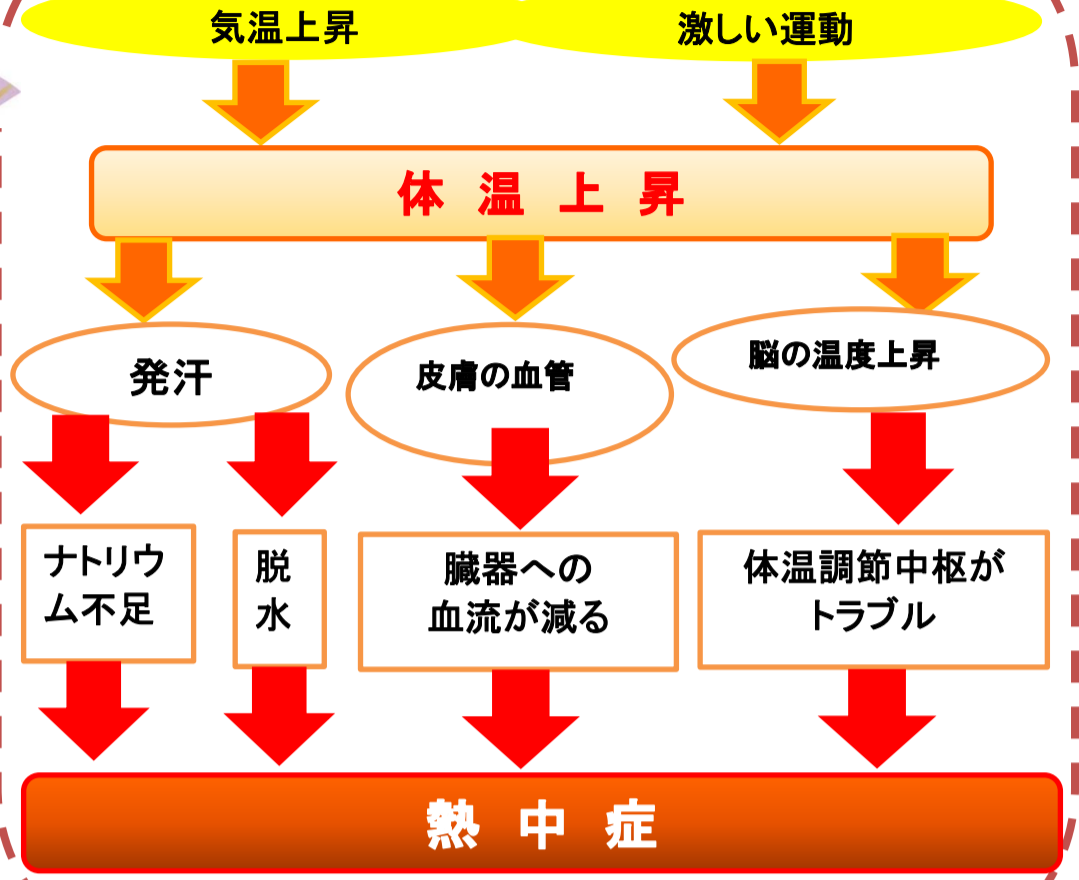
7月18日

7月の今日は何の日

大槌学園の夏休み 7/26~8/16

1(金)	山形新幹線開業記念日	17(日)	東京の日
2(土)	たわしの日	18(月)	光化学スモッグの日
3(日)	波の日	19(火)	マッターホルン北壁登頂の日
4(月)	梨の日	20(水)	Tシャツの日
5(火)	ビキニスタイルの日	21(木)	自然公園の日
6(水)	ゼロ戦の日	22(金)	下駄の日
7(木)	七夕	23(土)	米騒動の日
8(金)	質屋の日	24(日)	劇画の日
9(土)	ジェットコースターの日	25(月)	カキ氷の日
10(日)	納豆の日	26(火)	幽霊の日
11(月)	世界人口デー	27(水)	スイカの日
12(火)	人間ドックの日	28(木)	第一次世界大戦開戦日
13(水)	オカルトの日	29(金)	肉の日
14(木)	フランス革命記念日	30(土)	プロレス記念日
15(金)	ファミコンの日	31(日)	蓄音機の日
16(土)	外国力士の日		

なぜ熱中症になるの？



6月のイベント・出来事写真



味の素の料理教室
生姜と枝豆の混ぜご飯・豚しゃぶのごまみそだれ・昆布と切り干し大根の酢醤油漬け

ウエルカムボードをつくりました。
みんなうまく出来たよね。
マークさんとウエンディさんは、アメリカへ一時帰国するそうです。会えるのは、9か月後です。



みんなで、お弁当を取って食べました。ボリューム凄かったよね。みんなで食べるとおいしいよね！！



横浜市中区の皆さんから頂きました。



ありがとう！さくろうさま！



みんなでお掃除したよ。
花にも水をあげました。

仮設の玄関先のステップ(上り台)が、劣化してきています。
ぶかぶかしていると、つまずいたりして怪我をしてしまいます。
危険の無いように修理してもらいましょう。
連絡先: 保守管理センター 0120-766-880まで
電話できない方は、談話室支援員まで相談ください。

今日から始めたい熱中症対策

腸ケア... 食物繊維をとる
有用菌をとる

水分補給... 朝食を抜かない
炭水化物は適度にとる
水分をこまめにとる

自律神経ケア... お風呂に入る
睡眠不足に気を付ける
運動をする



今月の豆知識

7月の宝石... ルビー

石言葉... 愛情・仁愛・威厳

7月の花... はす 清らかな心・神聖・はなれゆく愛・雄弁
あさがお はかない恋・固い絆・愛情
ふよう 繊細な美・しとやかな恋人



カビに注意！

汚れ物は洗濯機に投げ込まず洗濯かごへ

どうせ洗うものだからと、洗濯槽に洗濯物を投げ込んでいませんか？ 脱いだ衣類の汗などによる湿気で、洗濯槽の中の湿気があがってカビの原因になることも。洗濯かごを用意して、汚れ物はその中へ。

洗濯機の汚れやカビは酢でサッパリ

洗濯槽に最高水位の水をはり酢2~3カップを入れ、3分まわし、2時間ほど放置してから通常運転すれば、カビも嫌な臭いもきれいに取り除けます。