

# 笑 TŪ-SHIN



大槌第3  
談話室便り

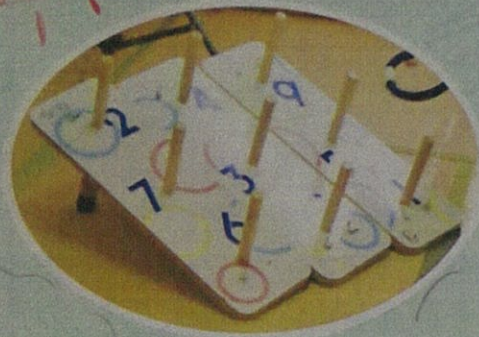
8月号

第23号

2014.8.1 発行

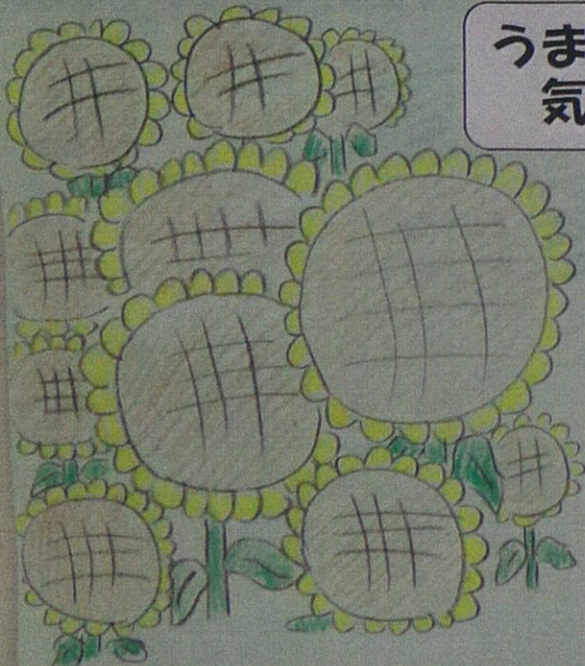
スポーツ吹き矢  
と輪投げ♪

こころとからだ  
スッキリ教室♪



うまく当たれば  
気分爽快!

「オホホ」笑いより  
「ワハハ」笑い(○)



## KOMATU~豆知識~

夏野菜の力

- ・きゅうりは、水分が豊富で体を冷やし、倦怠感の予防効果あり。
- ・トマトには、疲労回復・食欲増進の成分が含まれる。
- ・ゴーヤは、食欲増進・整腸効果があり、免疫力を高めて風邪予防に効果があるビタミンCも多し。
- ・トウモロコシには、疲労回復効果。
- ・枝豆には、疲労回復のビタミンB1、B2が含まれ、エネルギー代謝の促進、抗酸化作用、便秘の予防改善効果がある。
- ・このような夏野菜も効果的に摂取し、生活習慣のバランスを考えながら、暑い夏を乗り切りましょう。

### 8月のイベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					11	12
3	カラオケ 13:30~	4	5	6	お茶会 13:30~	17
10	カラオケ 13:30~	11	健康相談 11:00~ 12:00	12	13	14
17	思い出の品 展示 10:00~12:00 2F.2C.2D	18	19	20	お茶会 13:30~	21
お茶会 10:00~12:00 2F.2C.2D	24	カラオケ 13:30~	25	スロウボウリング 13:30~ 15:30	26	カラオケ 13:30~ 15:00
31					28	29

お茶会  
お昼休憩は  
8月13日~8月17日まで  
2F.2C.2D.2E.2F.2G.2H.2I.2J.2K.2L.2M.2N.2O.2P.2Q.2R.2S.2T.2U.2V.2W.2X.2Y.2Z.

第3談話室