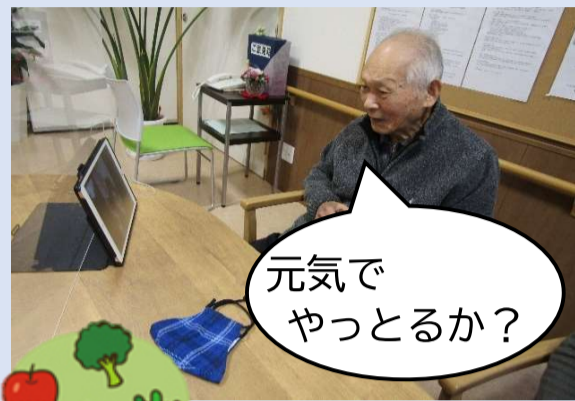




# 夢の郷・和's 便り



## テレビ電話面会



元気で  
やっとなるか？

## サポートハウス夢の郷

今京丹後市においても、コロナウイルスによる感染症が蔓延しており、面会の自粛をお願いしております。  
ご希望に応じて**テレビ電話面会**の対応をさせて頂いています。「顔が見れてよかった。」とご利用頂いた方からはご好評頂いています！



お互いに身体に  
気を付けようで！

## 夢の郷 栄養士より『コロナに負けない食生活』

免疫力を高めるために重要な働きをするのが腸です。腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが大切です。免疫力を高める効果のある栄養素はさまざまありますが、ある特定の食品を食べればよいという訳ではありません。大切なのはそれらを意識しながらも**バランスよく、そして規則正しく食事をとること**です。この基本に立ち返った食生活で感染症に負けない体づくりをしましょう。

## 免疫力を上げるポイント

- ①腸内環境を整える  
主な食品…納豆・ヨーグルト・みそ など
- ②体温を上げる  
主な食品…人参・しょうが・たまねぎ など
- ③免疫細胞の働きを高める栄養素を摂る  
主な食品…人参・ほうれん草・春菊・オレンジ  
ブロッコリー・ピーマン など

## 手作りカレンダー

## サンシエア和's



8月の**手作りカレンダー**は夏をイメージし「アサガオ」を作成しました。  
今回折り紙を使用し「色は紫色がいいかな？白色がいいかな？」と工夫しながら色鮮やかなオリジナルの手作りカレンダーが完成しています♪  
ちなみに…朝顔の花言葉は白色が「固い絆」  
紫色が「冷静」です♪  
次回の手作りカレンダーも乞うご期待！

皆様熱心に  
取り組まれて  
いました！



## 夏祭り企画

8月は毎年恒例の**夏祭り**を開催しました。祭りのスタートは炭坑節に合わせて盆踊りを行い、その後皆さんお楽しみの「ビンゴゲーム」を開催しました！  
今回も皆さん1位を狙い、白熱した展開となりました。  
ビンゴゲームの面白いところはリーチになってからなかなかビンゴとならず・・・  
ご利用者様からも「リーチはなんぼでも来るけどなかなかビンゴにならんわ。」と感想も聞かれています。  
感染症予防対策を徹底しながら次回、秋祭りも計画しています♪

ビンゴー！



ビンゴゲームは  
盛り上がりました！

