

サンセール市川通信

7月号

Vol.11



梅雨が明ければ夏の到来です。
 子供の頃の楽しい思い出が多いからでしょうか、
 夏が近づくと不思議とワクワクします。
 夜が短く日中が長いことも楽しみのひとつです。
 1日をしっかりと活動するには夜グッスリと眠る
 ことが重要です。
 グッスリ眠るためにはセロトニンと
 という神経伝達物質を増やすことが大切
 です。
 セロトニンを増やすには、朝の光を
 浴びてリズムカルな運動をし、食事を
 よく噛んで食べるなどがよいです。
 セロトニンは“幸せホルモン”とも
 呼ばれ、心と身体を安定させ幸せを
 感じやすくする働きを持つと言います。
 規則正しい生活を習慣にして楽しい
 夏を迎えましょう。



TOKYO OLYMPICS 2021
東京オリンピック



7/23~8/8までオリンピックが
 開催されます
 コロナ禍で一年延期になりました
 が、感染対策万全にしてみんなで
 応援しましょう。



ユニット入所者様の作品



父の日

6月20日は父の日でした。
 最近では共働き家庭も増えて家事もお父さんが
 参加しているご家庭が多いと思います。
 頑張るお父さんへエールを込めて!!
 栄養課より父の日の行事食です。

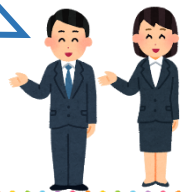


【お品書き】

- 梅しらすご飯
- 味噌汁
- ミルフィーユカツ
- 夏野菜の青じそ和え
- 紫陽花和菓子



全職員へ定期的に
 PCR検査を実施して
 います。



**窓越し面会・ZOOM面会・LINE面会
 お電話にてご予約承ります**

サンセール市川ホームページもぜひご覧ください

