

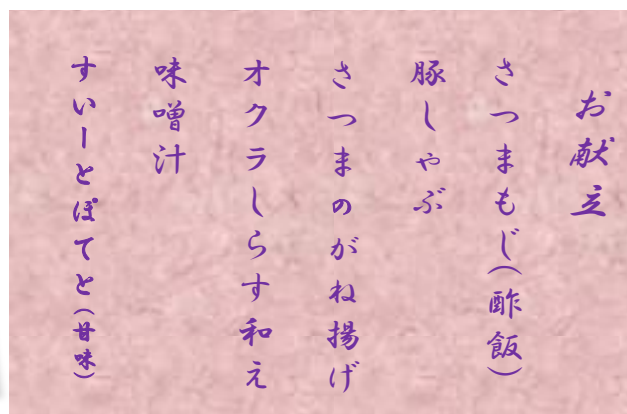


さんさん
雨、**潜々と**
.....

ポヌール通所フロアにパッと咲いた、超特大の紫陽花(あじさい)。折り紙をたくさん折って頂き、同系色ごとに分ける作業まではのんびりと。じゅうぶんストックができたなら一気に貼って飾りました。さて何に貼ったのでしょうか？ (専11-ニ3 景)



※6月21日(火) 昼 戦国武将 郷土料理シリーズ<薩摩藩>
維新の父、松陰と斉彬も声をそろえて「わっぜうまか！」



梅雨の時期、何となく気分も身体も重だるくて……。これは日光を浴びる機会が減って、身体の中で「セロトニン」というホルモンを作れなくなることが一因。その「セロトニン」、運動で増やせるってご存じでしたか？ ストレッチなど軽い運動でも有効です。また、汗をかきにくい気候でもありますからお風呂につかって意識的に汗を出す。梅雨こそポヌール・デイケアで、スッキリ&リフレッシュ♪