

# 7月 サービス さんらいふ

いよいよ沖縄も夏到来ですね～これから本格的に暑くなります！  
みなさまも夏バテせず暑い夏を乗り切りましょうね(^)/

## 《夏バテを予防するための食べ物》

むかしから沖縄には「クスイムン」という言葉があります。これは「身体によいもの」、「身体のくすり」という意味があり、食事で身体に取り入れるだけで健康的で長生きをしてきた昔の人たちの知恵が詰まっていますね。トップ3を取り上げてみますので 参考にして召し上がっていただきね。

## 夏バテ予防BEST3



**(第1位 ゴーヤー)** 沖縄では夏野菜の王様です！ビタミンCが豊富で夏バテ防止には抜群の野菜です。チャンプルーでもサラダで食べてもおいしいですよ。

**(第2位 ヘチマ)** 沖縄ではナーベラーと言いますが、ビタミンやミネラルを含むゴーヤーの次に夏を代表する野菜です。シブシーにしてもおいしいですよ♪

**(第3位 シブイ)** たんぱくな味で、食欲がなくても食べれますよね。ビタミンCやカリウムをたくさん含んでいます。ソーキのおつゆにはシブイがぴったりです。

## 4月・5月・6月誕生会

※サンライフケアのスタッフブログ見て下さいね

誕生者限定のお食事会の写真をアップしますね～  
今回も浦添パークレーにあるウチナー料理のなび家へ行ってきました。  
みなさん食欲もあり普段よりたくさんくわちいしていましたよ(\*'▽')

サンライフ通信  
二〇一六年七月号

発行  
株式会社サンライフケア  
那覇市銘苅3-17-22  
担当: 外山 了  
098-864-1165



2016年



# 7月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					手工芸	理学療法 舞踊教室
3	4	5	6	7	8	9
お休み	脳リハビリ	音楽療法	書道教室	七夕 手工芸	ゲームレク &舞リハ	理学療法 舞踊教室
10	11	12	13	14	15	16
お休み	音楽療法	脳リハビリ	書道教室	ゲームレク &舞リハ	手工芸	理学療法 舞踊教室
17	18	19	20	21	22	23
お休み	※訪問散髪 夏のイベント	手工芸	書道教室	音楽療法	脳リハビリ	理学療法 舞踊教室
24	25	26	27	28	29	30
お休み	手工芸	ゲームレク &舞リハ	書道教室	脳リハビリ	音楽療法	理学療法 舞踊教室
31						
お休み						

☆7月行事のお知らせ☆

◎訪問散髪が18日(月)にあります。

◎☆サンライフ夏のイベント☆を18日(月)に開催します。

暑い夏にぴったりの行事を企画しますので楽しみにしてください♪

## 七夕ソーめん

昔から七夕にソーめんを食べる風習があった事みなさんご存知ですか？

由来は無病息災や夏の暑さを乗り切るなどの意味もあるそうです。

細長いソーめんが天の川や織姫の織り糸にも見えますね。

