

# ふれあいにくにこ通信 8月

NPO法人ふれあいにくにこの丘

電話 631-5015

8月に入りました。暑い日が続きます。熱中症が心配です。水分補給はこまめに行いましょう。水やスポーツドリンクなど1日2リットル飲めばいいといわれています。

また、暑い日はエアコンなどをうまく活用し、涼しくしてお過ごしください。時々の喚起も忘れないでください。

コロナ感染者も増加しています。いつもの感染対策をしてコロナ予防に努めましょう。

## 9月に作品展覧会があります。

場 所 東青田杵屋さん

展示期間 9月いっぱい



皆さんへのお願い

毎年飾らせていただいておりますが、一年間楽しんで制作した作品です。8月には最後の仕上げをなさってください。絵手紙、習字、花、その他、個々人の作品也大歓迎です。よろしくお願いいたします。

杵屋さんでも作品が飾られるのを楽しみにしておられるようです。

お盆休みが8月11日の山の日から8月16日までといたします。今年も静かなお盆休みになるのかもしれませんがね。



にくにこの丘の夏野菜で副菜を作りました。

きゅうり、なす、ピーマン、じゃがいも、玉ねぎ、トマト、キャベツなどが今を旬として活躍しています。作る側も新鮮な食材を使えるのでうれしい限りです。

いつも食べた後の水洗いのご協力ありがとうございます。

お弁当の配達時間について

前回通信でお知らせしましたが、再度確認します。配達時間は11時30分から12時までの間に配達させていただきます。よろしくお願いたします。

コロナ感染者が毎日猛威をふるっています。

感染者の増減に一喜一憂しています。

とにかく最低限の感染予防は各自していきましょう。

換気・マスク・手洗いは各自で実行していきましょう。

## 日焼け対策は しみ、しわ予防にもなる

- ・日傘 日傘の裏地は暗色のものを選ぶのがポイント
- ・帽子 全方面につばがあるのがおすすめ
- ・サングラス UVカットのものを使う
- ・栄養素 抗酸化の栄養素のあるもの トマト・パプリカ・スイカ  
ピーマン・人参・かぼちゃ・ナッツ類・ほうれん草・レモンなど