

笑い太鼓

卵新聞

発行者
豊橋市東田仲の町57番地
NPO法人 笑い太鼓
高次脳機能障害者支援センター
Tel 0532-63-6644
<http://waraitaiko.web.fc2.com/>



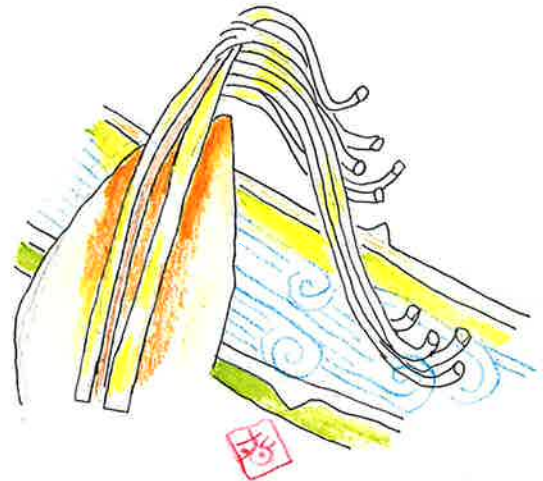
ここは交通事故や脳出血などで障害を負った
人たちの社会参加を支援する施設です。

令和2年8月1日

第231号

8月の予定

8月	4日(火)	卵配達
	5日(水)	東田仲の町公園掃除
	9日(日)	MyDo 探検隊!!
	11日(火)	卵配達
	12日(水)	ゆとりの日(絵画)
	13日(木)~16日(日)	お盆休み
	18日(火)	卵配達
	19日(水)	ゆとりの日(書道)
	23日(日)	太鼓練習日
	25日(火)	卵配達
	26日(水)	ゆとりの日(スポーツレク)



※ 予定は変更になることがあります。

笑い太鼓 お盆休みのお知らせ

笑い太鼓は、8/13(木)~8/16(日)までお盆お休みとさせていただきます。

卵配達は8/11(火)、店頭での販売・事業所等への卵販売8/12(水)

まで行わせて頂きますので、お盆前によろしければご購入下さい。夏本番でまだまだ暑い日が続きますが、笑い太鼓は暑さに負けず、コロナにも負けず頑張っていますので、よろしく願いいたします!



いきいきフェスタ 中止のお知らせ

毎年、太鼓演奏をさせて頂いていた“いきいきフェスタ”が今年は新型コロナウイルス拡大に伴い、中止となりました。今年は、イベントの中止が相次いでおりなかなか皆さまの前で演奏する機会が少ないですが、皆さまの前でまた披露出来る日を楽しみに毎月少ない練習時間ではありますが、一生懸命練習を続けていますので、皆さまも楽しみにして下さいと嬉しいです。

きょうされん2020夏への御礼

今回のきょうされんも本当にたくさんのご購入、ありがとうございました。美味しい食べ物でぜひ暖かい家族団らんのおともにしていただけたら幸いです。

また、次回はきょうされん2020冬もありますので、よろしくお願いします。

熱中症の予防対策

マスクが手放せない世の中でこれから益々暑くなっていきます。この時期に多くの人が患う熱中症の予防について自分でも調べました。熱中症になる、なり易い人の特徴を5つ挙げます。“運動をしない人”“肥満の人”“体調が悪い時、二日酔いに下痢気味の人”“寝不足に疲れている人”です。この様な事にも気を付けて生活を整え熱中症の予防をして下さい。それと、熱中症を遮断する色々な栄養素を挙げるとバナナに塩を付けて食べるとカリウムとナトリウムの作用により体調が整います。他にも酢ゴーヤ、食べる甘酒、梅干しドリンクなどが挙がりました。皆さんも試してみてください。私たち、笑い太鼓一同も日々の体調管理に気を付けていきます。どうか皆さんもこの夏を乗り越えましょう！！(H.H)



この夏、健康に過ごすビタミンたっぷり苺SHAKE!をご紹介します。

牛乳嫌いでもシェイクなら飲めると言う人は少なくありません。苦手な野菜もアイスクリーム効果で克服出来るかも。カルシウムたっぷりドリンクをご紹介します。

— 材料(1人前)—

苺 100g

牛乳 150cc

バニラアイス 200g

苺ジャム 小さじ1

— 作り方 —

材料をミキサーにかけるだけ！

おススメアレンジ★

今以上のおいしさを求めるとバニラアイスをチョコアイスにしても○

また、カロリーを気にされる人は、コクはなくなりますが、低脂肪アイスを使用すればカロリーダウンに。

ゆとりの日コーナー(絵画)



U
さ
ん

ゆとりの日コーナー(書道)

流銀
星河

U
さ
ん