



# グループホーム新地だより



平成28年度第1号

紫陽花が雨に揺れて、長崎らしい風景が広がっていますね。皆様、お元気にお過ごしでしょうか。

グループホーム新地では、恒例の紫陽花散策はもちろん、“花まつり”にも出かけました。

楽しい事がないかなとアンテナを張り巡らしています。イベント情報などありましたら教えてください。



## スイカについての豆知識

スーパーの店頭に並び始めたスイカ美味しいですね。夏を前に『スイカ』について調べてみました。

スイカは水分が90%以上、糖分・カリウム・カルシウム・マグネシウム等のミネラルも含まれているので微量の塩分を加えるとスポーツドリンクと同じような効果が期待できるそうです。熱中症予防に最適です。又、下記のような成分が含まれています。

- シトルピン 手足のむくみ改善。
- リコピン 美肌を損なう活性酸素を除去する。
- ビタミンA 新陳代謝を促進し、肌の健康を保つ。
- ビタミンC 美白効果やシワの予防効果。

この夏、スイカを食べて乗り切りましょう。



## 花まつり

お釈迦様の誕生日お祝いし、甘茶を頂きました。

地域の方からの温かい言葉をかけていただきました。



## 緑ヶ丘保育所訪問

はじける笑顔と元気な声

今年もありがとうございました。



## 緑のカーテン

利用者と一緒にゴーヤを育てています。よきよきと成長の速いゴーヤの生命力を頼もしく眺めています。前を通った際は2階を見上げて下さい。



介護の相談事はお気軽にご相談下さい。



	湊公園	釣具ポイント
		グループホーム新地
長崎新地ターミナル		

住所：長崎市新地町6-3 2F・3F  
TEL：095-823-3564