



# タンポポだより

2022年 7月 407号

西脇市地域活動支援センター  
ワークホーム タンポポ  
〒677-0025 兵庫県西脇市大野175  
TEL&FAX 0795 (22) 8149  
<http://www.eonet.ne.jp/~whtanpopo/index.html>  
E-mail whtanpopo@zeus.eonet.ne.jp

梅雨はまだ続いていますが、少しずつ暑くなる日々が夏の訪れを感じさせてくれます。梅雨の合間の晴れた日には、お散歩をしたり、ボール遊びをして体を動かして運動不足にならないように過ごしています。タンポポでは熱中症対策を行って夏を迎えて行きたいと思います。

## 7月の行事

運営委員会	7月7日
気功	7月5日
習字	7月11日
お茶	7月20日
音楽療法	7月4日 25日

以前に植えた菊芋と  
プチトマトが大きく成長しました

毎日みんなで水やりを頑張っています！！



## 5月27日にみんなで "ちらし寿司" を作りました



楽しく作って、美味しかったです



自分たちで盛り付けを行い、中には支援員の分の盛り付けを行ってくれる方や、錦糸卵を焼いてくれたりとたくさんお手伝いしました。



みんなで収穫して  
美味しくいただき  
たいな～

トマトは低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富な健康野菜です。ビタミンC・ビタミンE・カリウム・食物繊維などをバランス良く含んでいます。最近のリコピンやβ-カロテンを多く含んでいることで強い抗酸化作用を持ち生活習慣病を予防する効果が期待されています。