

皆さまこんにちは！

8月を迎え、夏真っ盛りの季節になりましたね。

私は最近、気温が高すぎて、エアコンが手放せなくなってきました。

特に夜は、「今日は涼しいなー」と思っている、起きたら汗だくなんてことがよくあります(^^)

皆さまも、寝ている間に汗をかいていると思いますので、朝は水1杯だけでも飲んで熱中症に注意していきましょう！

さて、今回は7月に4階で行われた食事レクの様子についてご紹介します。

今回は暑い夏にぴったり！冷たいミックスジュースです。

いつものように、皆さんにも少し手伝っていただきながら、いろいろな果物をミキサーにかけ、甘くて美味しいミックスジュースを作りました(^^)



まだまだ暑い日が続きますが、皆さま体調を崩されませんように(*´ω`*)