

# 2024年6月号 ゆしまの郷デイ便り 03-3836-3526

6月の行事食  
そばろ飯  
フルーチェ  
を予定しています。

もうしばらくすると梅雨の季節です。今年はどんな梅雨になるのでしょうか。作物にはなくてはならない梅雨ですからね。梅雨の時期、蒸し暑い日が続き不快に感じる場合があります。そんな中、心と外に耳を傾けてみると雨音の違いに気がつきます「しとしと」「ザァザァ」「ポツポツ」様々な雨音があります。聞いていると不快な雨も心と気持ちが和らぐ気がします。皆様も一度、何気ない音に耳を傾けて風情を感じてみてはいかがでしょうか。これから暑さが日に日に増します。熱中症には十分気を付けてください。水分はこまめに少しずつ摂っていきましょう。

## 桃まんじゅう

5月の子供の日にちなんだ見た目もかわいい桃の形をした桃まんじゅうをご用意しました。中国では、桃は不老長寿などの縁起の良い食べ物とされ桃の実をかたどった餡入りの饅頭を食べる風習があるそうです。

## おこわご飯

タケノコ、干しいたけ、乾燥きくらげ、豚肉、ごま油などが入ったおこわを召し上がっていただきました。モチモチ触感と甘辛なしっかりした味付けでしたので、おかわりされる方もいらっしゃり好評でした。



5月5日 デイサービスでも菖蒲湯を開催しました。菖蒲の根に血行促進や疲労回復の成分が入っているそうです。ゆっくり湯船に浸かりリラックスしていただけたようです。