

# 2022年8月号 ゆしまの郷 ティー便り 03-3836-3526

8月行事予定  
水ようかん お楽しみ湯



今年の梅雨は、観測史上最も早いと言われ、6月には梅雨が明けましたね。35℃前後の気温になることも多々あり、暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？毎年のように皆様にお伝えしていると思いますが、1日に必要な水分量は、1.5～2リットルと言われております。麦茶やスポーツドリンク等を飲んだり、夏の風物詩・スイカを食べるのもいいでしょう。また、スイカに含まれているカリウムは身体にある余分な塩分を体外に排出するのを促してくれる栄養成分だうそです。美味しいものを食べながら、楽しく体調管理をするのもいいと思います。

ご利用者様・ご家族の皆様、お世話になっております。  
文京区内で、水道管やガス管・新築マンション等の工事が、所々で行われております。その為予定より送迎が遅くなってしまう場合があります。もし事前に近所の工事日程がわかれば、送迎スタッフに教えて頂けると助かります。宜しくお願い致します。

## 夏祭り

暑い時期に  
美味しいですね!

乾杯!!



射的?  
何を狙おうかな?



祭が始まるよ!



太鼓も楽しいね!

御飯も美味しいよ!!

