すまいるすまいる通信　　2018. 7. 31

〈発行〉知的障害者援護施設　すまいる
〒182-0032 調布市西町 290-4
TEL042-481-7723　fax042-481-7074

８月の予定

日	曜	予定	パン販売	見学者・実習生・その他
1	水	早帰り	武蔵野の森スポーツプラザ	法政大
2	木	リフレッシュ朝一番	市役所宅配	東社協実習
3	金		森末宅配・花園	
4	土		「カフェ＆販売会」	
5	日			
6	月	本人会	ちょうふの里	
7	火		富士見町宅配・あさひ苑	
8	水	精神科・細菌検査〆切		
9	木	夏レク（バーベキュー）・身体測定	パン製造・販売お休み	
10	金	夏レク（DVD 鑑賞）		
11	土	山の日		
12	日			
13	月	夏レク（DVD 鑑賞）		
14	火	夏レク（ドライブ）		
15	水	夏レク（DVD 鑑賞）		
16	木		販売お休み	
17	金		森末宅配・花園	
18	土			
19	日			
20	月	給料日	ちょうふの里	大妻女子大
21	火	カウンセリング	富士見町宅配・あさひ苑	
22	水		武蔵野の森スポーツプラザ	
23	木	リフレッシュ朝一番	市役所宅配	
24	金		森末宅配	
25	土			
26	日			
27	月		ちょうふの里	
28	火		富士見町宅配・グランダ深大寺	
29	水	細菌検査〆切		
30	木		市役所宅配	
31	金		森末宅配・花園	
				９月５日まで　９月 21 日まで

＊８月のカウンセリングは１回です。ご希望の方は２日前までにお申し込み下さい！

けやきの森学園夏まつり報告

７月21日（土）にけやきの森学園夏まつりでパンと焼き菓子の販売を行いました。
今年から会場が一つになり，販売を行いながら，全てのステージプログラムも見ることができたので，とても良かったです。
販売に参加してくれた，けやきの森学園卒業生，岸野さん，鈴木柚希乃さん，彦坂さん，成田さん，暑い中お疲れ様でした。
参加してくれた皆さんは，何カ月も前から販売に参加したいと言ってくれていたので，そのエネルギーがお客様にも伝わったと思います。
元気で楽しい販売会になりました。

夏バテしていませんか？

暑い日が続いていますが，体調はいかがでしょうか？
気温が高くなると冷たい物を取りすぎてしまいがちですが，それだと胃腸が冷えて食欲不振を引き起こし，夏バテの原因となってしまうようです。
ここで少し，夏バテ予防となる食べ物を紹介したいと思います。
漢方と同じ香辛料がたくさん使われている「カレーライス」，良質なたんぱく質をたくさん含んでいる「鶏肉」，疲労回復効果のあるクエン酸を含んでいる「梅干し」，内臓を温める効果のある「唐辛子」，こちらも疲労回復効果のあるビタミンB1を含んでいる「豚肉」「豆腐」「漬物」だそうです。
参考にしてみてください。

８月のパン

レモンパン　140円

～レモンクリームを包んだパンに
メロン皮をのせてみました～

お知らせ

８月４日（土）に開かれる，調布クレストンホテルでの「カフェ＆販売会」ですまいるの焼き菓子を委託販売することになりました。よろしくお願い致します。

北川