



今年も残念ながら開成町最大のイベント「あじさいまつり」が中止になってしまいました。皆様がワクチンを打ち終わるまでは、集まることは辛抱…ですね。まもなく梅雨入りです。外仕事は早めに終わらせて、家の中でできることを楽しめるといいですね。
《栄養士／室岡》

今回は「雨こそチャンス」という気持ちで取り組める
梅雨の時期の楽しみ方をご紹介します。

- ①手軽にお部屋の模様替えにチャレンジ
かわいい包装紙をお好みの大きさに切り取り壁に貼るなど
- ②季節のお花やハーブを飾る
家の中でもOKな植物もたくさん売られています
- ③お菓子作りを楽しむ
寒天寄せや白玉ぜんざいなど
- ④映画をテレビで観る



- ⑤お腹回り、下半身を引き締めるトレーニングにチャレンジ
柱につかまり、ゆっくり背伸びを5回くらいするのも◎
- ⑥雨傘、レインコートなどでおしゃれを楽しむ



などなど、朝のお洗濯干しが終わったら
お茶で一息入れながら考えてみてください。
一度に完成させようと思うと大変ですので
一日に少しずつチャレンジして楽しんでくださいね。

