

8月 パレットだより



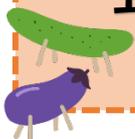
暑い夏は、どうしても冷たい食べ物・飲み物を欲してしまいがち…冷たいものを食べ過ぎると、胃や腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振に繋がります。そして、冷たい炭酸飲料や果汁飲料、スポーツドリンクなどの清涼飲料水には、糖分も多く含まれているものもあります。冷たいものの食べ過ぎ・飲みすぎは、ほどほどにしてバランスよく摂れると良いですね。

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26
28	29	30	31		

お盆休みのお知らせ

8月11日(金)～15日(火)

上記の期間はお盆休みになります。
よろしくお願いたします。



夏休み期間のお着替えについて

夏休み期間は、天気の良い日は水遊びを行いたいと思いますので、普段のお着替えに加えて水着やバスタオルをお願いいたします。また、お着替えを入れるビニール袋も一緒に持って来ていただきますよう、よろしくお願いいたします。



今月の活動

18日(金)はバーベキューを行います。
雨天の場合はパレット内でホットプレートを使って行います。



7月のパレット



7月は七夕祭りで色々なミニゲームを楽しみました！夏休みもスタートし、元気いっぱいに過ごしています。図書もやってきて、もっと読書の時間が楽しくなったようです。畑のお野菜もたくさん収穫できるようになり、きゅうりの漬物やピーマンのお味噌汁など、みんなで美味しく頂いています。



HP とインスタグラムは

こちらから↓



HOUDEIPLETTE



パレットHP

令和 5年 8月 1日 発行
株式会社相坂屋
放課後等デイサービス パレット
青森県十和田市東十一番町2-17
0176-51-3121

