

# どげんき通信

第 144 号  
令和 5 年  
(2023 年)  
7 月 1 日発行

みなさんお元気ですか。六月二日の豪雨はみなさん大丈夫だったでしょうか？お客様の中には床上浸水で畳が浮かび、今まで経験したことがない雨量で怖かったと言われている方もいらっしゃるかもしれません。

実は私も車ごと水没してしまい、エンジンがうごかなくなると身動きがとれなくなってしまうました。車が水流でぶかぶか揺れる状況でしたが、ボランティアの三人組のお兄さんが濡れながら動かなくなっ



青山病院付近  
1号線

## 夏の風物詩「ラジオ体操」

ラジオ体操は幅広い年代の方に知られており、子供の頃は夏休みに早起きをして通った方もいるのではないのでしょうか。そんなラジオ体操ですが、近年では高齢者の健康維持や、時間帯別の効果について注目されています。

朝：神経の動きを活性化し、血の巡りを良くする効果

昼：食後のラジオ体操で眠気防止と精神安定の効果

夜：就寝の 2 時間前に行うことで、体内温度が上昇して寝つきを良くする効果

ラジオ体操は椅子に座った状態でもできる体操なので、生活の中で取り入れてみるのも良いでしょう。



た車を押し雨の影響のないところまで移動してくれました。今回の雨もそうですが、年々台風の大型化など異常気象が増えています。また、地域の避難場所が水没地点だったので、逃げてくださいます。また、地域の避難場所が水没地点だったので、逃げてくださいます。また、地域の避難場所が水没地点だったので、逃げてくださいます。



水没した  
車内から

したので、避難場所の見直しが必要だと感じました。昭和十年、十一年、十九年に大洪水を経験して豊川放水路ができました。それと同じように、今回の教訓を未来に活かさなければいけませんね！

日	月	火	水	木	金	土
25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	1 赤口
2 先勝 半夏生	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口 小暑	8 先勝
9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引
16 先負	17 仏滅 海の日	18 赤口	19 先勝	20 友引 夏の土用入り	21 先負	22 仏滅
23 大安 大暑	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安
30 行事食 赤口 (昼食)	31 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口

7月カレンダー



織姫と彦星



笹の葉に飾り付け

ぬり絵でマンチエイジング！  
ぬり絵をすることで、脳が活性化され、認知症等の予防に効果があるそうです。シットライ！

☆今月のご馳走の日のお食事☆

7月30日(日)昼食

# 土用丑の日



日本では夏の土用の丑の日に、暑い時期を乗り切る栄養をつけるために鰻を食べる習慣があります。

宅配クック123では、宮崎県産の鰻を使った「うな井」をお届け致します。宮崎県の山道養鰻場で丹精込めて育てられた鰻に限定し、ふっくら香ばしく焼き上げました。

夏バテ防止、食欲減退防止にも効果が期待できる「鰻」を食べて暑い夏を乗り切りましょう！！

**7月30日(日)の昼食で普通食ご注文のお客様は全員、  
国産うなぎの「うな井」594円(税込)になります！**

☆追加・変更などは7月15日(土)までの受付となっております。  
お気軽にご連絡ください。☆

<発行・お問い合わせ>

**宅配クック123**  
**豊川店**



TEL:0533-56-3005

FAX:0533-56-3006

営業時間 9:00~17:00



～ 森永乳業の新品  
取り扱い開始しました！～



森永乳業の機能性表示食品の【グルコサミン+】と

【まろやか黒酢】が取り扱い商品に追加されました！

高めの血圧が気になる方や、ひざ関節でお悩みの方は  
お気軽にお店までお問い合わせください！