

どげんき通信

第 106 号
令和 2 年
(2020 年)
5 月 1 日発行

みなさんお元気ですか！

「緊急事態宣言」

が四月十日に愛知県にも出され、自粛生活が続

き、ストレスがたまって



コロナに負けないように
頑張ります

☆5月の行事☆

～母の日～

5月10日は母の日です！
母の日は、長い歴史の中でカーネーションを贈る日と定着していますが、日頃の母の苦勞をいたわり母へ感謝を表す日でもあります。
お母さんの好きな花や好きなものをプレゼントしてみてもいいでしょうか。



になります。ところで、日本の手作りマスクが素敵だという記事を見ました。海外ではマスクを巡ってドラッグストアの前で小競り合いなども起こっています。日本では知事など公職につき人も手作りマスクを着用しており、それが

中国で報道されているといます。その中には「日本人は手先が器用で、周囲に迷惑をかけないようにエチケットとしてマスクを作る。他の国に手作りマスクが広がっている国はなく、日本生活の質の高さを感じる。」とありました。世界に映る日本は凄いなあ。

日	月	火	水	木	金	土
26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅 昭和の日	30 大安	1 赤口 八十八夜	2 先勝
3 友引 憲法記念日	4 先負 みどりの日	5 仏滅 こどもの日 立夏	6 大安 振替休日	7 赤口	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	18 大安	19 赤口	20 先勝 小満	21 友引 行事食 (夕食)	22 先負	23 仏滅
24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安
31 赤口	1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安 芒種	6 赤口

5月カレンダー





©fumina

赤ちゃん和妈妈



©fumina

子犬と家族

ぬり絵でファンクエイジング!
ぬり絵をする事で、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!

☆今月の行事食☆ 「愛媛県宇和島産の

5月21日(木)夕食

みかんぶり照焼弁当」



5月の行事食は、「愛媛県宇和島産のみかんぶり照焼」をご用意しました。

愛媛県を代表する名産品であるみかんや伊予柑、そうした柑橘類を混ぜた餌で育てられた「みかんぶり」を照焼に仕上げました。みかんの香りを醸す精油成分「リモネン」が多く含まれたぶりには、みかんのような爽やかな風味が香ります。

丹念に作り上げた一品をお召し上がりください。

◇おしながき◇

愛媛県宇和島産のみかんぶり照焼、ふきの含め煮、さつま揚げと野菜の煮物、ささげのお浸し、出汁巻き玉子、若布と干し海老の当座煮、そら豆

追加や曜日変更でのご注文も承ります。店舗までご連絡ください!

<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



生活習慣を整えることは健康への第一歩です。

肥満や高血圧など生活習慣病に繋がる原因は、生活環境や遺伝的な要素も関係しますが、脂肪たっぷりの食生活が続いたり適度な運動ができていなかったりと乱れた生活習慣も関係していることが知られています。きちんと睡眠がとれているか、ストレスのない生活が送られているかなど、今一度振り返ってみてはいかがでしょうか?

