

どげんき通信

第 120 号
令和 3 年
(2021 年)
7 月 1 日発行

みなさんお元気ですか。緊急事態宣言が解除されましたね。ワクチンの接種率も上がり始めており、日常を取り戻す日もちかいかたと感じます。

ワクチンといえば、風疹のクーポン券が二ヶ月前にきたので接種しました。二週間後に発熱と赤い斑点が体中に出てきました。発熱したときはコロナにかかってしまったかと思いましたが、赤い斑点で風疹のワクチンの副反応だとピンとききました。

普通食
タンパク質
約20g弱
おいしくとれます!



～熱中症に注意！～

高齢になると感覚機能が低下し、暑さに対する体の調整機能も低下すると言われています。

エアコンをつけたり水分をこまめにとったり、熱中症にならないように気を付けて下さいね。



もうすぐコロナワクチンの接種もする予定ですが、一年で二回もワクチンを打つことになるとは考えてもいませんでした。ウイルスにも種類がたくさんあるので、新しいウイルスが出るたびにワクチンをうって予防していくことが普通になるの

かな。しかし接種率の高い海外ではマスク無しでスポーツ観戦もしている国もあるぐらい日常を取り戻しています。コロナが終息したら、やりたいことが山ほどあります。まずは飲食店で皆でお酒のみながら、ワイワイしたいです。

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

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。
レッツトライ！

☆今月の行事食☆

7月28日(水) 昼食

鰻 土用丑の日 鰻



宮崎県の養鰻業者である山道養鰻で丹精込めて育てた鰻に限定し、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越えましょう！！

7月28日(水)の昼食で普通食ご注文のお客様は全員、
国産うなぎの「うなぎ」594円(税込)になります！

☆追加・変更などは7月10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



～ 介護お助け便で
日用品のご注文も承ります！～

食料品や日用品など、大きいモノ・重いモノも
お弁当と一緒に配達できるようになりました！
ご注文・お問い合わせはスタッフまで！

