

# どげんき通信

第 157 号  
令和 6 年  
(2024 年)  
8 月 1 日発行



豊川放水路の  
満月がきれい！

みなさんおげんきですか。外気温が40度を超える異常な暑さですが、体調を崩さないようご注意ください。ね。異常な暑さの原因が地球温暖化によるものであるといわれています。地球が壊れていって、もとに戻らないのではないかと考えてしまいます。

しかし、最近オゾン層が回復してきていると知りました。調べてみると、一九七〇年代にオゾン層が発見され、一九八〇年代に南極でオゾンホールが発見されました。紫外線の増加で皮膚がんや白内障、農作物の被害などが指摘されました。

そこで一九八七年にモントリオール議定書が採択され多くの国がオゾン層を破壊する物質の使用を制限するようになりました。それから四〇年弱で回復しているのです。温暖化に関しては二〇一五年にパリ協定が採択され、各国で温暖化対策の取り組みがなされています。オゾンホール同様に温暖化からの回復が早急に行われ、美しい四季を再び楽しめるといいですね。頑張り、地球！

## 8月4日は「栄養の日」

「栄養の日」は、私たちが普段何気なく摂取している食事の大切さを再認識する絶好の機会です。語呂合わせで「8月4日」と定められたこの「栄養の日」は、栄養を学び、体感することをコンセプトに、日本栄養士会によって制定された日で、毎年テーマが掲げられています。

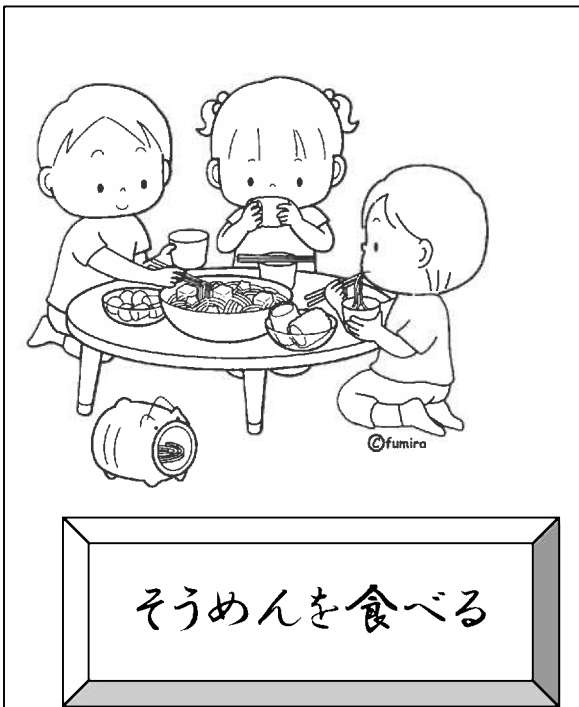
今年のテーマは

「口と栄養の“おいしい”関係」。健康寿命延伸のためには栄養と同じく口腔も大事とされています。

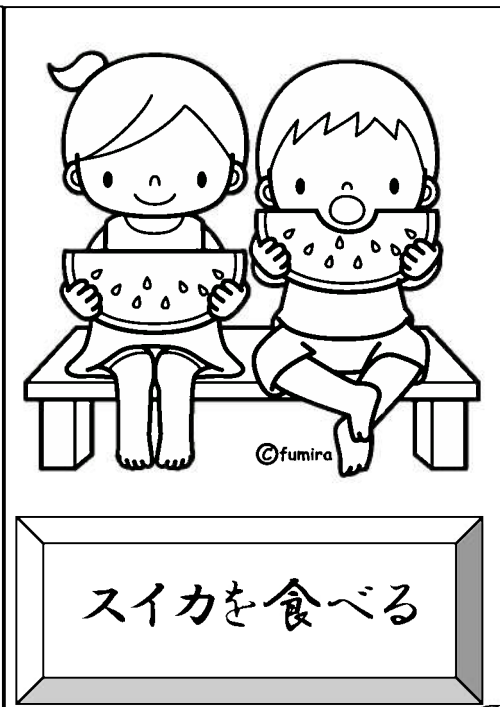


日	月	火	水	木	金	土
28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅
4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅 立秋	8 大安	9 赤口	10 先勝
11 友引 山の日	12 先負 振替休日	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引
18 先負	19 仏滅	20 行事食 大安 (昼食)	21 赤口	22 先勝 処暑	23 友引	24 先負
25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅 二百十日

8月カレンダー



そうめんを食べる



スイカを食べる

**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。  
 シットトライ!

☆今月のご馳走の日のお食事☆

# 沖縄まーさん弁当

8月20日(火)昼食



8月のご馳走の日のお食事は、沖縄を感じて、味わってほしい!という想いで「沖縄まーさん弁当」をご用意しました。沖縄県の「麩チャンプルー」を中心に、「クーブイリチー」「人参しりしり」「うむくじ天ぷら」「アンダンスー」「もずく酢」を副菜に添えております。

『まーさん』とは沖縄の方言で『美味しい』という意味で、全国のご利用者様に沖縄の美味しい郷土料理を召し上がっていただきたいという想いを込めたお弁当になっております。

### ～お品書き～

- 麩チャンプルー ・ クーブイリチー
- 人参しりしり
- 久米島産紅芋のうむくじ天ぷら
- アンダンスー ・ もずく酢



<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!

