第12号

一笑健明

8月のひまわり観察日記～♪♪

どんなに暑い日でも皆で分担して水やりをしました～
首にタオルは必需品♥
お化粧なんてまゆげなんて…！
まろ♥

こんなにたくさん咲きました～♥種が大きく実ってきたひまわりは、頭を下げ…私達ヘルパーも、ひまわりの様な精神で頑張っていきます!!

ハートフルクッキング～♪♪

✨今話題の飲み物✨
デトックスウォーター♥

《リラックス効果》
- グレープフルーツ
- パイナップル
- オレンジ
- ミント

《高血圧予防・むくみ解消》
- ライム
- キウイ
- リンゴ
- きゅうり

ミネラルウォーター（炭酸水可）を使用。冷蔵庫で4時間以上冷やし、24時間以内に飲み切りましょう♥

試飲した皆の感想は!?

すごく美味しかったぁ～！
ライムは控えめがいい！
リラックス効果の方が美味♥
とってもオシャレ～!!
癒されるし、ミントの香りがいい！

手に入りやすい果物や季節の果物でオリジナルウォーター作って楽しんでみて下さい♥
美肌効果には、ビタミンCの多いフルーツ、イチゴがGood♥

〈編集後記〉

来月号は、1周年記念も兼ねて、特大号を考えております。連日の猛暑から一転し、気温の変化もありますので、体調に気をつけましょう!!

介護から快護へ
ハートフルおおむら

平成27年 8月吉日