

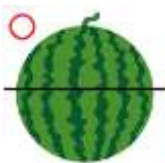
ローランドだより

No.9

*住所*尼崎市潮江 2-1-10 *電話*06-6499-8500 *HP*<http://www.chuoukai.or.jp> *編集*ローランド広報委員会

「種を取りやすいスイカの切り方」

手順① スイカを横に置き、半分に切る



最初は、ヘタに従って、「縦」に切るのではなく、「横」に置いて半分に切ります。

手順② 維管束に沿って切る



うっすらと維管束が見えやすくなったら、その白い線に沿って、切っていきます。

手順③ 中心から種に向かって切り、種を取る



こげげが
きーん♡♡

ど
い
か
な
さ
？

ローランドで
収穫しました♡

す
い
か
割
☆
4
階

2015・8・11

↓ 1 point ↓

スイカの種を取る時は、箸ではなくフォークで取る方が簡単ですよ(^_^)♡

☆スイカのすごいところ☆

1. 疲労回復と利尿作用がある！
2. むくみ改善、高血圧や動脈硬化が予防できる！
3. 美肌・美白効果、便秘解消効果がある！

今年は5つ収穫
出来ました♪♪





2015・8・11

☆皆さんぜひお越しください☆

～地域・ローランド祭りのお知らせ～

H27年9月27日(日): 11時～14時まで

地域の皆様も是非ご参加下さい♡♡ (お越しになられる際は、なるべく交通公共機関をご利用下さい)

※この日の通所サービスの振替利用はできませんので予めご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
9月の予定		1 マッサージ 1F	2 マッサージ 1F 音楽療法	3 マッサージ 1F ILクトン 3F	4	5
6	7 盆踊り 3F	8 マッサージ 1F	9 マッサージ 1F	10 マッサージ 1F	11 音楽療法 2F	12
13	14 習字 1F 盆踊り 4F 喫茶ウィーク ～8/26 まで	15 マッサージ 1F ピアノ演奏 1F	16 マッサージ 1F 音楽療法	17 マッサージ 1F	18	19
20	21	22	23	24 マッサージ 1F	25	26
27 ローランド祭	28 盆踊り 3F	29 マッサージ 1F	30 マッサージ 1F 音楽療法	※ボランティアの方の都合により、 日時変更になる場合があります		