8月 葉月(はづき) August

猛暑の夏です。早起きして朝の時間を生かして体を動かしましょう。
子どもたちとの三度の食事、おやつも充実。
そして少しの時間の昼寝。
グリーンカーテンと朝夕のお花水やり楽しむ
ゴーヤ、沖なわすいめうり、ふうせんかづら、ホップ、るこう草

衣

・衣の整理をして着ない服の行方考える
・寝具の点検も。(お客(泊り)もある夏、うちの寝具これでよいかけと)
・夏の布ぞうり編み、洋裁ワンピースつくり
・帽子と日傘をつかう、白っぽい服で涼しく

・引出し、相月リージ

食

・冷蔵庫の詰めすぎ注意。
献立かいて使い切る
・旬の豊富な野菜で元気に
・昼食は重くしっかり食べます。

・バジル、セージ、ミント、イタリアンパセリ
ハーヴォイルやバジルソースのパスタ
・カマス、アジ 湘南の魚を食卓に

住

・身体を動かしてソージ。
強い太陽でかわき易いので水仕事、床下収納box も
壁、天井ふく、
玄関洗いゴシゴシ
・排水口
・台風に備え点検

ガーデニング

・早朝に草とり、枝整理
・消毒液手作り
・土づくり
・夏の美しいflowersになぐさめられます。ガララ ヘブンリーブルー

家族

夏休みの子どもたちと
海に山に、ふるさと帰省で
自然の中にどっぷり

くつ下や水着洗いは自分でやる。一周ぼり
洗い、大工仕事、おしたく箱つくり