

デイサービスセンター

『美空の郷』 便り 8月号

〈平成30年8月1日発行〉

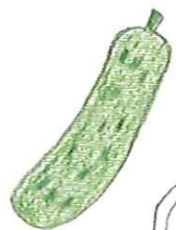
毎日暑い日が続いておりますが皆様体調はいかがでしょう。今年は、「高温注意情報」が連日のように発表されていて、くれ脱水・熱中症に注意が必要です。安静にしている、かなりの水分が失われていきますので、水分補給と共に、塩分も忘れずに摂取しましょう。また、日中はエアコンを効果的に使い、お部屋の温度を適切に保つように心がけましょう。

昔から暑い夏には夏野菜を食べると体調を崩しにくいと言われているそうです。ナスやキュウリ、トマトなど、色鮮やかな夏野菜が多く、この時期に減退しがちな食欲を呼びおこしてくれます。汗をかきやすく、夏に不足しやすい水分やカリウムなどの栄養素も多く含まれています。



水分 カリウム

生活習慣病予防



水分 カリウム

むくみ・高血圧予防



リコピン クエン酸

夏バテ・老化防止

職員紹介



介護職員 重見達馬

一生懸命
頑張りますので
よろしくお願
い
します。

7月行事報告



7/9(月)「フラダンス」うりうり様
踊りを教えていただきながら
一緒に楽しませていただきました。



7/11(水) おやつレクリエーション
「カラフルゼリー」
3色のゼリーの上に、フルーツと
生クリームをかざりいただきました。

8月行事予定

※ 8/4(土)
「ギターと歌」なつめろくん様

※ 8/9(木)
おやつレクリエーション
「シャリー・チェ・ヨーグルト添え」



7/17(火)
「マジック」
ゆりちゃん様
色々なマジックをや
りいただき、拍手喝
采
でした。

発行者：株式会社ピュアウッド美空の郷
TEL：0574-27-1205
FAX：0574-27-1206