

はるかせ

《発行》大田原市下石上1258
晴風園デイサービスセンター
《電話》0287-29-0481

第60号 平成27年8月1日

暑い日が続いていますが皆様いかがお過ごしでしょうか。この時期は特に熱中症に注意が必要です。今年も熱中症を予防して、暑い夏を元気に過ごしましょう。

今月号は、昼食バイキング、七夕飾りの様子、晴風園からの風景、余暇活動、熱中症予防を掲載しています。

昼食バイキング



7月7日(火)に昼食バイキングを行いました。「本格的な夏に向け、美味しい物を食べ暑さに負けないようにしましょう」をテーマに、様々な料理がテーブルに並びました。



七夕飾り



晴風園からの風景



梅雨も明け、暑い夏を迎えました。青空の下、緑の色鮮やかな風景が晴風園から見られます。

七夕に向け、短冊を作って飾りました。「長生きしますように…」や、「元気にデイセンターに来られますように…」と皆様思い思いの願いを書いていました。



余暇活動



今月は「夏祭り」
にちなんで工作を
行いました。

今月もたくさんのきれいな花をありがとうございました。

各テーブルに飾らせていただき、ホール内
がお花畑のようになってとてもきれいでした。



熱中症を予防しましょう

《熱中症を防ぐポイント》

- ①暑さを避ける
- ②こまめに水分補給をする
- ③運動で体力作りを行う



ご用心!
高齢者の
熱中症

《熱中症を防ぐ食べ物》

- ・梅干し...クエン酸による疲労回復、食欲不振の解消(1日1粒程度)
- 水分補給の際に飲み物と一緒に食べれば、塩分とミネラルを同時に摂取できます。
- ・スイカ...水分補給、疲労回復、利尿作用
少量の塩をかけて食べると水分、糖分、塩分をバランス良く摂取でき、スポーツドリンクと同じ効果が得られます。
- ・トマト...βカロテン、リコピンによる免疫向上、食欲増進
生で食べても良いですが、加熱するとリコピンの吸収率が3~4倍にアップします。完熟しているものを選びましょう。

お知らせ

☆8月の予定☆

- ・釜のふた饅頭作り
8月1日(土)に行います。
- ・床屋さん
8月はお休みになります。9月7日(月)~13日(日)に来ますのでご利用希望の方は職員にお声掛けください。

いろいろなイベントを盛り沢山で皆様のお越しをお待ちしています。
見学も随時受付しておりますのでお気軽に遊びに来てください。

《お問い合わせ先》 0287-29-0481