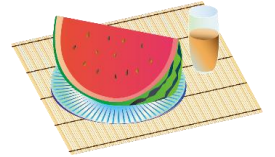


暑い日が続きます。水分をこまめに摂って夏を乗り切りましょう！！



皆さん、毎日意識的に水分を摂ることはできていますか？
成人の体の約70%、高齢者でも約50%が水分でできているとされています。水分補給は、健康を維持するために欠かせません。水分補給の方法として、一気にたくさんの量を飲むのではなく、1回コップ1杯程度(150~250ml)の量の水を1日に6~8回飲み、1日の必要量を補給できるようにしましょう。



高齢者は脱水症状になりやすい



年齢を重ねると喉の渇きを感じる機能が低下するため汗をかいて水分を必要としている場合でも水分を摂取するのが遅れて、脱水症状を起こす傾向にあります。そのため、若い人達より早い段階から十分な注意が必要です。

水分補給のタイミング

起床時	朝食時	昼食時	夕食時	入浴時	就寝時
		こまめに 少しずつ		こまめに 少しずつ	



7月の行事予定

・誕生会(5名)
2日(金)、6日(火)

・特別メニュー
7日(水)、26日(月)

・夏祭り週間
19日(月)~24日(土)

特別メニュー



7月6日(土)
七夕カラフルそうめん

30日(火)
ハンバーグとけんちん汁

7月の誕生会



皆さん、お誕生日おめでとうございます！
これからも健康で元気にお過ごし下さい。

七夕飾り付け



7月6日(土)利用者様と職員で笹に短冊や折り紙で作った飾りを付けました。皆さんの願い事が叶いますように…

利用者様作品



吉田和子様



宮本良美様



先崎栄子様

皆さん色々なジャンルの塗り絵に挑戦されています。素敵に完成されていますね。

