

ちょこっと脳トレ!

塗り絵や計算、謎トレはお部屋でもできる頭の体操!この1問、良ければ挑戦してみてください(^^)

I	E	U	A	O
あ	い		え	お

ここに入る文字は何でしょうか?



答えは「ゆ」 上のアルファベットを声に出して読んでみてくださいね♪

Japanese Del

うどん・瓜・梅干し・卵・しじみ、これらに共通すること、わかりますか?もう一つのヒントで分かる方も多いはず!もう一つは「うなぎ」です。そう!全て土用の食べ物なんですって!夏の土用の丑の日は「う」が付くものを食べると夏負けしないという言い伝えがあります。うどん、瓜、梅干しなどがそれ。うなぎもここからヒントを得たようです。土用の丑の日は、夏ばかり話題になるのは、やっぱりうなぎが食べられるから。うなぎはビタミンA、B群、E、Dなどの栄養が豊富で、特にビタミンAは、100グラム食べれば成人の一日に必要な摂取量に達する量です。



土用のオハナシ



鰻も好みはありますが皆様はどうですか?ちなみに私は大好きです!個人的に好きなのが旭区にある魚伊本店のうなぎで、やはりこの時期になると食べたくなるんですよね♪皆様も食べれるものを食べて、夏バテ防止しましょうね(^^)!

寿寿たより

2021年7月号



梅雨が明けたら夏本番!
とっても暑い日々が続くと思いますが
負けずに楽しみましょう

6月のお誕生日
おめでとうございます!



橘子様
97歳



HAPPY BIRTHDAY

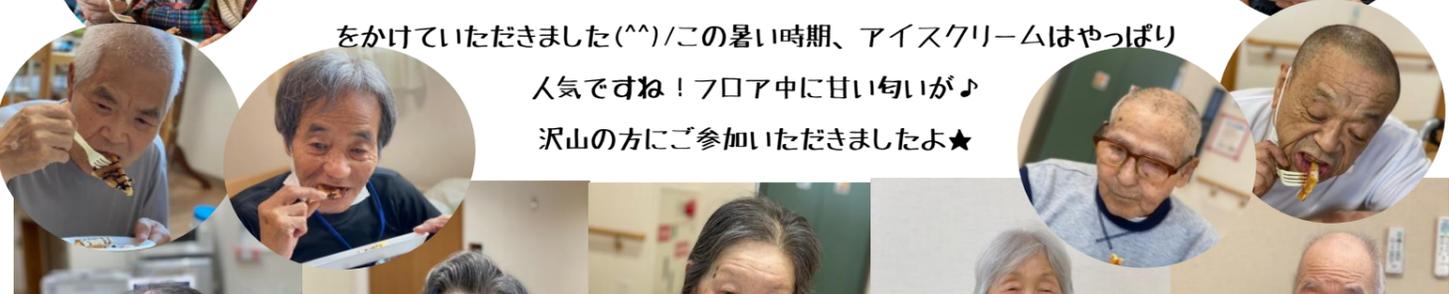
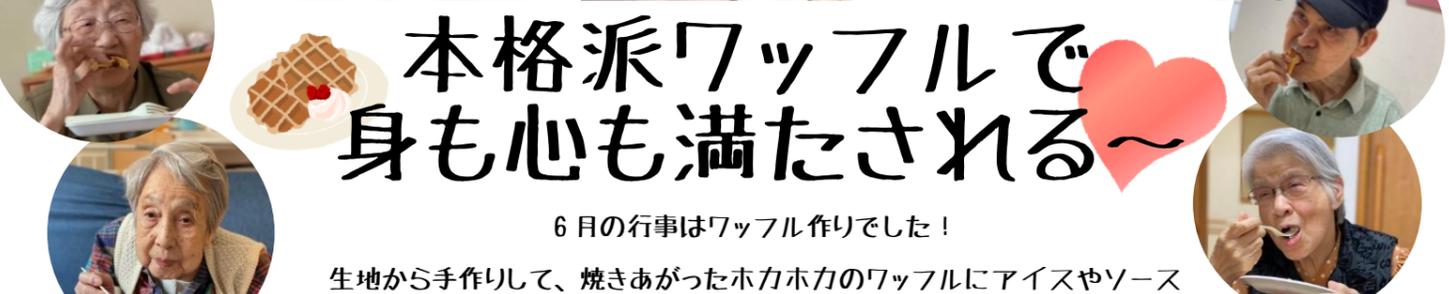
7月の行事予定

七夕

願いを込めて
飾りつけをしましょう



介護付き有料老人ホーム 寿寿—ことごと—
編集責任者 米田 豊



本格派ワッフルで 身も心も満たされる〜

6月の行事はワッフル作りでした！

生地から手作りして、焼きあがったホカホカのワッフルにアイスやソースをかけていただきました(^)/この暑い時期、アイスクリームはやっぱり人気ですね！フロア中に甘い匂いが♪ 沢山の方にご参加いただきましたよ★



お散歩 買い物
リハビリ
行ってきます！

本当にこわ〜い!! 熱中症

コロナも怖いですが、これからの季節注意していただきたいのが食中毒や熱中症、脱水です。毎食事に提供させていただいている水分は飲んでいただきたいのですが、好きな飲み物がある、冷たい・熱いお茶が飲みたい、等は職員にお申し付けください。また寿寿では水分補給の一環でアクアソリタという水分を取り入れています。こちらご希望の方がいらっしゃいましたらお声掛けください。暑い夏、乗り越えましょう！

アクアソリタとは？ 水分・電解質を素早く吸収することができる経口補水液です。電解質は水分と一緒に補給すると体内で水分が保ちやすくなるのです。寿寿ではゼリータイプをご用意しており、水分制限のある方や、体重の気になる方にも少量で低カロリーなのでおすすめです！

熱中症対策のポイント 水分補給・温度調節・体調管理

のどが渇く前に
水分補給

室内の温度・湿度の目安

温度 28℃以下
湿度 50～60%



風とおしを良くして
室内に熱がこもらないように
気を付けましょう。

外出時は
帽子や日傘を忘れずに。
通気性のよい衣類を
えらびましょう



衣類の色は
黒っぽいものは
避けましょう。

こんな時には要注意

睡眠不足 朝食抜き
夏ばて 食欲がない
二日酔い



暑さに負けない体力づくり

総合ビタミン剤、マルチビタミンで
バランスのとれた栄養補給をこころがけ、
十分な休息をとりましょう。

