

みかんの丘給食便り 8月号

広報委員会
27年8月10日発行

はじめに

長い梅雨が明け大変暑い日が続いています。本日も利用者様の「よか天気ねー」の声が聞こえてきました。とてもいい天気ですが、体調管理がとても難しい季節です。健康のバロメータは食欲です。食欲が落ちていると免疫力も落ちます。利用者様はしっかり食べていただけるよう空調管理と水分摂取に力を入れています。皆様もこの夏元気に過ごせるようお体にお気をつけてください。



みかんの丘でははじめて開催しました！皆さん楽しまれました★



* テイ祭り *

7/21.22.24



いらっしゃいませ



ボランティアに来てくれた中学生が盛り上げてくれました！

* かき氷はじめました *

デイサービスではみかん通貨でかき氷を日々楽しめます！



夏を元気に乗り切りましょう！まずは水分補給！



一度に大量の水分を摂ると心臓や腎臓に負担をかける可能性があります。
水分補給は回数を分けて少しづつ行うことが大切です。

何を飲んだらいいの？

- ・お茶より麦茶
(お茶・コーヒーには利尿作用があるため)
- ・梅や紫蘇ドリンク
(クエン酸など栄養たっぷり)
- ・ポカリスエット

みかんの丘だよりに夏バテレシピの紹介しています！参考にされてください♪

ホームページも毎日更新中です。「みかんの丘」で検索して下さい。

