

平成27年 ゆりのき便り7月号

日	月	火	水	木	金	土
			1 麻雀	2 囲碁	3	4 囲碁
5	6 麻雀 おやつ 作り	7 囲碁 おやつ 作り	8 麻雀	9 囲碁	10	11 囲碁
12	13 麻雀 絵手紙	14 囲碁	15 麻雀	16 囲碁	17 作田さん マジック	18 囲碁
19	20 麻雀	21 囲碁 音楽療法	22 麻雀 フラワー	23 囲碁 フラワー	24 絵手紙	25 囲碁
26	27 麻雀 おでかけ	28 囲碁 おでかけ	29 麻雀	30 囲碁	31	
 喫茶店におでかけ予定です。 飲食代は実費ご負担となります。						

南からだんだんと梅雨があけてゆき、空はあざやかな青に♪

いよいよ夏本番がやってきました！この季節、熱中症が心配ですね。！
 ①食事の度にコップ1杯の水分を取りましょう。
 ②食事以外の時間にも水分補給をするルールを。(7時・10時・15時・19時など)
 ③外出後、入浴後は必ず水分補給を。

* 水分を取るのが苦手な方はスポーツドリンク等を製氷皿で凍らせておやつとしてシャーベットのように食べるのもおすすめです。

* 熱中症予防にはミネラルとビタミンをたっぷり含んだ旬の野菜や果物を意識的に取り入れましょう。

他にも通気性の良い洋服を着る、汗をかいたら着替える、エアコン等で生活環境を整えることも大切です。

7月の旬
 冬瓜…利尿作用
 トマト…抗酸化作用



ゆりのき 在宅介護支援事業所

介護でのお困り事は私たちにお任せください。
 各種手続き・代行致します。

ケアマネージャー
 デンノ
田野正子 * イシヤドウ
伊舎堂英子
 〒669-1324 三田市ゆりのき台2-1-3
 Tel 079-506-1228

