



## 今月の目標



暑くなりました。

こまめに水分をとって脱水にならないようにしましょう。

### ○高齢になると脱水症になりやすい理由



#### ★体内の水分が減ってくる。

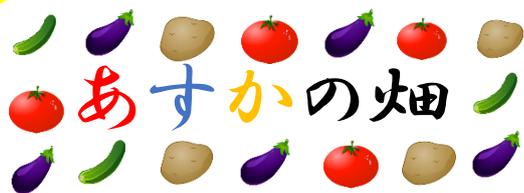
加齢に伴い、食欲が減り徐々に食べる量も少なくなってきます。食べ物にも水分が含まれています。直接、水分をとることも大切ですが食事からとることも大切です。また、筋肉には多くの水分が貯蔵されており筋肉量が減ると水分量も少なくなってきます。

### ○脱水症の予防法

#### ★必要な水分量の把握

1日に必要な水分は体重1kgあたり40mlとされています。体重50kgの方は約2ℓです。食べ物からも水分はとれますので食事以外の水分は約1ℓくらい飲むようにした方が良いでしょう。

いっきに飲まず、**こまめに**補給していただく方がおすすめです。



あすかの畑



あすかでは、畑をはじめました。ナスやトマト、ジャガイモなどいろいろな野菜を植えてみました。利用者さまにもご協力をいただき、少しずつ成長してきております。立派に育つことを期待したいと思います！！

## 6月の誕生会



6月の誕生会は、2名の方をお祝いしました。素敵な笑顔ですね。職員による紙芝居と利用者様のうたで盛り上がりました。これからも元気にお過ごしください。



## 6月の特別メニュー



6月12日 味ご飯とおでん  
6月20日 けんちゃんうどん



父の日カードを皆様に作っていただきました。シャツとネクタイがお父さんって感じしますね。

## 菖蒲湯週間

6月19日～24日の一週間、菖蒲湯週間でした。菖蒲と蓬のいい香りに皆さん喜んでおられました。



## 交通安全指導



6月14日小野分庁舎交通課から職員の方がおみえになり、利用者さまに横断歩道のわたり方などを指導していただきました。

## 7月

### 7月の行事

- 7/7 特別メニュー
- 7/11 誕生会
- 7/17 誕生会
- 7/21 誕生会
- 7/22 特別メニュー

