

## 今月の目標

こまめに水分をとり、熱中症に注意しましょう。

ジメジメとした梅雨があけました。皆さん、体調はいかがでしょう。これから夏本番を迎えますので引き続きこまめな水分補給を忘れずにお願いいたします。

水分補給と並行して食事も大切になってきます。暑さで食欲がなくなりやすい夏場は、食事が喉を通らないため抜いたりする事もあるかもしれません。このような場合、栄養バランスが偏り体力の低下を引き起こしてしまいます。

◎暑い時こそしっかりと食事をとる！！

### ①朝ごはんを食べる

特に白米と味噌汁をとることをおすすめします。パンに比べて白米の水分量は2倍くらいあります。合わせて漬物や納豆、魚などタンパク質をとることで熱中症を防ぐことができます。

### ②香味野菜や香辛料で食欲アップ

大葉やミョウガなどの香味野菜、コショウなどの香辛料は食欲を刺激します。食欲増進や疲労回復にはクエン酸が役立つとされています。主にレモンや梅干しなどに豊富に含まれています。

健康的な食生活でこの暑い夏をのりきりましょう！

お願い！！

コロナウイルスの感染者数が増えています。県外からの来訪者や他県へのお出かけの際は御一報下さるようお願い致します。

## あすか農園

利用者様にもご協力いただき野菜の収穫をしていただきました。立派に育ってとてもうれしいです。





## 7月の誕生日会



7月11日、17日、21日に誕生日会が行われました。お誕生日おめでとうございます。  
今回のスペシャルゲストは読売巨人軍、原監督と岡本和真選手がお祝いに来てくれました。  
プロ野球シーズン中にもかかわらずサプライズ出演していただきました。

## 7月の特別メニュー



とろろそば いなり



焼きうどん



8月

8月の予定

8/8 誕生日会

8/8 特別メニュー

8/18 誕生日会

8/21~26 夏祭り週間

8/21 特別メニュー



## 七夕飾り



利用者様と職員で笹に短冊や折り紙で作った鶴などを飾りつけしました。とても素敵にできました。

## サマーショートボランティア



7月26、27、28日の3日間、小野高校から1名の爽やかな青年がボランティアとしてきてくれました。