

# あすか

2025年7月

(文月)

第 273号



## [今月の目標]



### こまめに水分を摂って



### 脱水に気を付けましょう

いよいよ夏本番を迎えています。皆様いかがお過ごしでしょうか？

皆さんは1日に摂取する水分量をご存知でしょうか？高齢者の1日の水分摂取量の目安は約2.5ℓです。「えっ！そんなに飲めない」と思う方もいると思います。汁物や、果物、ゼリーからでも水分は摂れます。水分を多く含む食事を意識する事で脱水を予防していきましょう。好みに合った飲み物を飲む、時間を決めて回数を分けて少しずつ飲む事も大切です。喉が渇く前に意識して水分を摂りましょう！

7月7日は七夕です。あすかでも短冊に願い事を書いて頂きました。皆さんはどんな願い事を書きましたか？

## 父の日



6月15日は父の日でした。あすかでも父の日のプレゼントを作成しました。今年はビールでした。素敵な笑顔です！

## 特別メニュー



かけうどん  
ちくわ風磯辺揚げ  
ゆかりおにぎり

鶏肉のねぎ塩だれ  
すき昆布とえのきの酢の物  
春菊とピーナッツの和え物



7月の行事予定

- ・誕生会(6名様)  
12日(土)、16日(水)
- ・特別メニュー  
2日(水)、19日(土)
- ・七夕メニュー 7日(月)

# 6月の誕生会



6月は2名様の誕生会を行いました。これからも元気にあすかへお越し下さい！

## 避難訓練



6月20日(金)に、火災による避難訓練を実施しました。日頃の備えが大切です。暑い中ご協力頂きありがとうございました。皆さん無事避難ができました。

## 壁画



4月～6月の3ヶ月間、利用者様と一緒に壁画を作成しました。折り紙や和紙をちぎり、のりで貼りました。細かい作業ありがとうございました。