



## 今月の目標



### 脱水や熱中症に気を付けて過ごしましょう！

7月は本格的な夏の到来になります。気温では梅雨寒から猛暑へと劇的に変化するため、体が気温上昇に慣れず心身に大きな負担をかけます。だるさや疲労感、頭痛、めまい、食欲不振など様々な症状が見られます。対策には色々あり、こまめな水分、塩分補給や入浴での自律神経をリセットさせる、疲労回復させるなどがあります。食事の摂り方での疲労回復には豚肉やウナギ、大豆などに含まれるビタミンB1は夏バテを防ぐ重要な栄養素となります。ニラやニンニクの香りは食欲増進に効果があるので豚肉と一緒に食べるとスタミナアップにも最適となります。

土用の丑の日は7月26日(日)です。うなぎは高タンパクで疲労回復に効くビタミンB群や免疫力を高めるビタミンA、脂質を豊富に含む栄養満点の食材です。ウナギが苦手な方は「う」が付く物を食べると夏負けしないと言います。例えば、うどん、瓜、梅干しなどがあります。自分に合う食べ物を体に摂り入れて元気に夏を乗り切りましょう！



## 6月の特別メニュー



かけうどん  
小ぶりなえび天ぷら  
菜の花のピーナッツ和え  
おにぎり



鶏肉のハニーマスタード  
冬瓜のかに風味餡かけ  
パスタサラダ  
黒みつプリン



## 7月の行事予定

- ・誕生会(6名様)  
4日(土)、17日(金)
- ・特別メニュー  
8日(水)、24日(金)



# 6月の誕生会



お誕生日おめでとうございます！6月は2名様  
の誕生会を行いました。  
仮装した職員と握手して  
喜んで頂きました。

## 父の日カード



6月21日は父の日でした。自分好  
みのワイシャツを選んでメッセー  
ジを書きました。

父の日の由来・・・今から100年以  
上の前、アメリカのワシントン州で  
誕生しました。男手1つで6人の子  
供を育てた父親に長女が父親の  
死後「父親にも感謝する日がある  
べきだ！」と教会で父の日を祝う  
礼拝を行ったことがきっかけで始  
まったそうです。

## 菖蒲湯



今年の旧端午の節句(こどもの日)  
は6月19日でした。菖蒲湯に入り  
心身共にリフレッシュして頂きまし  
た。邪気を祓い無病息災を願う風  
習ですが、血行促進や冷え性改  
善、香りで心が落ち着くリラックス  
効果もあるようです。