

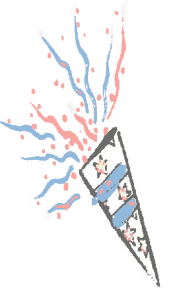
なごみ

7月



エブリバーデー

7月のイベントは22日(金)に行います。



7月22日(金) カラオケ大会

毎日、盛り上がっているカラオケですが、この日ばかりは長時間、お1人お1人のオンステージで皆様に楽しんで頂きます。

参加ご希望の方は、お知らせください。通常ご利用日の方は、参加して頂きます。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7 七夕そうめん	8	9
休	豆コーヒー週刊	→				
10	11 散髪	12 散髪	13 散髪	14	15 松花堂弁当	16
休						
17	18 ピアノ&ギター	19	20 大分県の駅弁 スマイル体操	21	22 カラオケ大会	23
休						
24	25	26	27	28	29	30 うなぎの日
休	お誕生会 →					

今月の献立

20日(水) 今月の駅弁
大分県

7日(木)

七夕そうめん

七夕そうめん
枝豆がんと煮
すいか
豆腐の味噌汁
ご飯

15日(金)

松花堂弁当

天ぷらの盛り合わせ
五目大豆煮
ブロッコリーのツナ和え
花ふの清汁
ひじきご飯

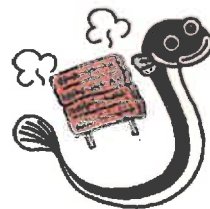
とり天 炊き合わせ

ポテトサラダ
ほうれん草の味噌汁
ご飯 漬物 オレンジ 抹茶蒸しパン

30日(土)

うなぎ丼

炊き合わせ
きゅうりの酢の物





囲碁

囲碁ボランティアや将棋好きのご利用者様が来所され、ご利用者様や時には職員と対局して頂いています。観戦されるご利用者様も多く、暑いバトルが繰り広げられております。対局、観戦ともに皆様のご参加をお待ちしております。

将棋



6月4日(土) ピアニカセフンの演奏会は大盛況でした。



大阪ラプソディーや
ジブリアニメなど
素敵な曲を演奏して
下さいました。



1年間に1度きいの
ロマンチックな夜に
なりますように...

7月は七夕月間として
皆さまにお願いごとを
短冊に書いて頂いて、
お星さまに届けたいと
思います。



音楽に聴き入る
ご利用のみなさま。
1曲ごとに拍手喝采
でした。

すばらしい演奏を
ありがとうございました!



2階 リハビリデイサービス

○リハビリデイサービスの新たな取り組みで、毎月行っている体組成計の測定において、「体脂肪率」「筋肉量」の差異でポイントが高かった方上位3名様を今月から表彰させて頂きました。



※日々トレーニングに取り組まれている様子です



※体組成計



※今月第3位に輝いた利用者様です

普段、自宅でも体重は測るが「筋肉量」や「体脂肪率」は計測しないので数値として知ることが出来、ありがたい。

今月は3位だったので次回はもっと上位を目指して頑張ります。

ますます、運動に力が入ります！！

7月の体操！！

今月の体操コーナーでは「水分摂取」についてお伝えしたいと思います。段々と暑くなり、特に高齢者の方は脱水などが心配される季節になってきました。もう一度正しい水分の摂り方について考えてみましょう。

理想的な1日の水分摂取スケジュール(150ml/1杯)



※イメージ

「勘違いや思い違いをしていませんか？実際の水の飲み方にも工夫や注意が必要です！」

●1日 1,000~1,500ml が目安！

⇒食事に含まれる水分以外に、飲み水として1日 1,000~1,500ml が必要。

●スポーツドリンクでは不十分！

⇒塩分補給に最適ですが、高齢者には塩分・糖分が多すぎるので、薄めるなどの工夫を。

●アルコールでは補えない！

⇒アルコールは利尿作用があり、摂取した水分以上に排泄してしまうことも。

●一度に飲まず、小分けに少量を！

⇒回数を分けて飲むことによって、体への吸収もよくなり、摂りすぎも防ぎます。

「汗をかくことは必要塩分補給も忘れずに！」

「水分を摂りすぎると、汗をかき過ぎて良くない」という考えは間違い。体温を下げるためには、汗が蒸発して体から気化熱を奪うことができるように、汗をかくことが大切。ただ、汗は水分と塩分でできているので、水分と同時に、塩分を補給する必要があります。