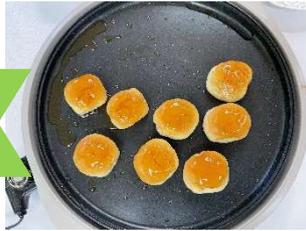




# LINE ~ 絆 ~

## おやつクッキング

プリン・お饅頭を作り、美味しく頂きました



皆さん大好きな甘〜いおやつに舌鼓・・・笑顔がたくさん見られました♡  
これからも入所者の皆さんが楽しんで頂けるよう、定期的におやつ作りを開催していきます。



## 夏場の体調管理について

7月 は気温が急上昇することが多い時期です。特に熱中症に注意が必要です。高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまう状態になりやすいです。以下のポイントを心がけて過ごしましょう。

- 水分補給：のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。ただし水分だけでなく塩分も補給することが大切です。
- 暑さ対策：外出時には日傘や帽子を着用し、直射日光を避けましょう。室内では扇風機や冷房で温度を調整し、熱をこもらせないようにしましょう。
- 睡眠と食事：睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。食事はバランスよく摂り、ご飯をしっかり食べることも大切です。

### 防災訓練(災害想定)を行いました。

5月17日、震度5強の地震が津野町で発生。

建物の倒壊など大きな被害は無いが、ライフライン・外部電源は停止している状態と想定。その後、夜間に向けての水の確保方法・発電機の使用方法・防災倉庫の物品の確認を多職種で行いました。問題点を把握して災害時に備えるように話し合いをしました。



### 食品の持ち込み(差し入れ)に関するお願い

食中毒や感染症予防、入所者様の体調維持のため、原則差し入れはご遠慮頂いています。どうしても持ち込みをご希望される方は、以下の点をご理解いただきますよう、お願いいたします。

#### お持ち込みできないもの

- ・生鮮食品(生魚・生野菜・生果物)                      ・手作りのもの(お惣菜・お菓子)
- ・自宅でタッパー等に移したもの(市販のものでもうつした場合は持ち込みできません)
- ・健康食品・栄養ドリンク(既往疾患に影響がある場合がございます)

#### お持ち込みできるもの

・個包装のお菓子    ・ゼリー、プリン等

- ① 必ず賞味期限のわかる形でご持参ください。
- ② ご利用者様の身体の状態が変化している場合もございます。必ず職員にお声かけください。
- ③ 基本的には当日中または2～3日のうちに食べきれる量でお願いします。

梅雨があけて、暑い夏がやってきます。  
毎年、暑さが増しますが、体調が優れない時は、無理をしないようにしましょう。  
今年の夏を乗りきりましょう。

〒785-0202

高岡郡津野町姫野々417番地  
高陵特別養護老人ホーム組合  
特別養護老人ホーム 葉山荘