

# デイサービス まなぐら

2018

6月

☎(084)976-8750



熱中症は予防が大切です

## 熱中症対策!!!

1に水分補給! 2に塩分補給!



今年は、初夏を通り越して急に夏がやってきたような暑い日が続いています。いつもなら徐々に暑くなっていくので、身体も少しずつ暑さになれていくのですが、今年は急な暑さでなかなか暑さに身体が追いつきませんね…。実は高齢になると暑さを敏感に察知できない事が多いです。「まだ寒いかも…」思っている、外気温は30℃を超えていたりします。知らず知らずのうちに身体の水分が減ってしまうんです!!減ってしまった水分は、身体に溜まるのでトイレを気にせずしっかり水分補給して下さいね!!

## 6月の行事

- 5日(火) 交流訪問「トンボの会」
- 16日(土) 料理の日「あじさい寒天あんみつ」
- 20日(水) 備後の里対抗「まなぐらマスターズ」
- 21日(木) お楽しみの日「あじさいクラフト」
- 26日(火) お風呂の日「新生姜風呂」
- 他にも、交流訪問やお楽しみおやつプレートなど企画しています。
- お楽しみに♡



### 理学療法士の ワンポイントアドバイス

足うらほぐし②



日頃からよく使っている足裏の筋力をほぐしましょう。

図のように→

まずは土踏まずに親指または他の四指を当て4秒間圧迫します。

そして、指先の方に向かって繰り返します。



## 鶏肉焼きパーティー



かんぱあーい



22日・23日と鶏肉焼きパーティーをしました。22日は晴天の中、焼いた鶏もも肉を前に冷たいアルコールで乾杯!!しました。

23日はあいにくの雨でしたが、やっぱりパリパリに焼いた鶏もも肉はサイコーでした!!



## ラーメン紀行



## あんかけラーメン

4日に久しぶりのラーメン紀行をしました。日本3大ラーメン「みそ」「しょうゆ」「とんこつ」のスープを用意してみなさんに選んで頂きました。ちいさな器にしたので、お代わりされる方も多くいろんな味を楽しんでおられました。



17日にあんかけラーメンを作りました。ホットプレートであんを作りラーメンにかけて食べました。いつまでもアツアツで美味しかったです!!



## 今月のまなぐら写真館



## 7月の行事

- 11日(水) お楽しみの日「かき氷」
- 12日(木) ~13日(金)「そうめん流し」
- 17日(火) 料理の日「混ぜご飯」
- 26日(水) お風呂の日「笹風呂」
- 他にも、交流訪問やお楽しみおやつプレートなど企画しています。お楽しみに♡