

今月コラム 担当：渡辺

厳しい暑さが続いております。夏は汗をかくことで体温の上昇を抑えていますが、大量に汗をかくと体内や血液中の水分が減るため、血液は濃くなり、流れも悪くなります。

私たちが「喉が渴いた」と感じる時はすでに水分が不足していることが多く、加齢によりさらに喉の渴きを感じる力も鈍くなってきます。

気を付けていただくことは、水分補給です。喉が渴いたなど感じる前に水分補給することを心掛けましょう。

8月行事予定

6日(水)	納涼会
11日(月)	書道教室
12日(火)	下丁おやつ作り
27日(水)	理美容

いろんなお茶で、日々の生活にちょっとした変化を!!

入居者様から「たまには麦茶が飲みたい」という声が聞かれたことがきっかけで、上丁では昼食時に色々なお茶を日替わりで提供しています。

お茶の種類は、黒豆茶やトウモロコシ茶・麦茶・ルイボスティーなどです。

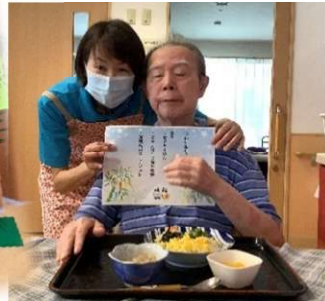
お茶によって効果は様々ですが、消化器への負担の軽減や病気の予防につながる効果が期待できる物もあります。

そして、様々なお茶を飲んで、それぞれのお茶の味や香りを楽しんで頂き、日々の生活に少しでも彩りを加えられるよう取り組んで行きたいと思います。



おやつに、彦星と織姫の練り切りを提供しました。

今年の七夕は、ユニット配膳での行事食や



わあ～美味しそう。



7月7日(月)
七夕



～ 7/7 献立 ～

- ・七夕ソーメン
- ・切干大根と豚肉の煮物
- ・黄桃缶のピーチジュレ

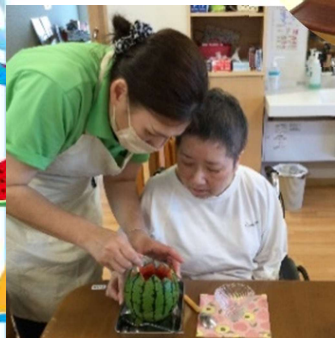
中丁おやつ作り～ すいかゼリー～



すいか美味しい!!



上手くすくえるなあ～



7/11 (金) におやつ作りを行いました。今回は、西瓜ゼリーを作りました。上丁の入居者様も参加しました。皆さん楽しそうに盛り付けされ、嬉しそうに食べられていました。おやつ作りの後には、歌を歌って楽しまれていました。



地域密着型特別養護老人ホーム 花小町もろえ
金沢市諸江町中丁 154番地 1 TEL: 076-256-1245

*施設の見学・入居相談は随時受け付けております。

施設内の掲示物や花小町もろえ便り、ホームページ等で入居者様のお名前やお写真を掲載するにあたり、不都合な点がございましたら配慮致します。お気軽にご連絡下さい。