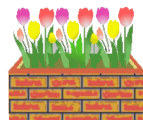


皆さんこんにちは。毎日暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？
いよいよ夏本番 8 月になりました。先月は月初めに西日本を中心とした物凄い豪雨がありました。死者行方不明者が合計で 200 人を超える甚大な被害になり、特に広島県では土石流、土砂崩れが 5000 箇所以上で発生し、岡山県では河川の氾濫や堤防の決壊などによる浸水被害、土砂被害で全半壊、浸水家屋の数が少なくとも 14000 棟にのぼったとの事です。

テレビのニュースなどをみていると「非難勧告の防災アナウンスは聞こえていたが大丈夫だろう」という事で逃げ遅れた方や、「そもそも雨が強すぎて防災アナウンス自体が聞こえなかった」との地域もあったそうです。やはり自然の驚異は計り知れません。日頃からの備えがとても重要だと思いました。防災マップで自分の住んでいる地域の状況、避難場所、避難場所までのルートの確認、防災バックの準備もしておいた方がいいですね。



新しい顔



6 月 1 日より通所リハビリにてお世話になっています。みなさんにご迷惑ばかりおかけしておりますが、少しでもお力になればと思っています。どうぞよろしくお願いします。
ウェル青葉通所リハビリ ケアワーカー



6 月 8 日より入職しました。
精一杯がんばりますので宜しくお願いします。
メディカル通所リハビリ ケアワーカー

夏バテ予防の食事

夏真っ盛りです。皆様日々の体調はいかがでしょう。

暑い日が続くと体温調節のために体に負担がかかり、疲れやすくなったり、胃腸の働きが衰えて食欲不振になりやすいです。

おもな夏バテ予防のポイントをあげてみました。

①食事は量より質を考えて食べてみましょう。

食欲がなくても 1 日 3 食、胃に負担がかからない消化のよい良質のたんぱく質（おもに卵・肉・魚・牛乳など）や、ビタミン（おもに野菜・果物など）や、ミネラル（牛乳・海草など）を少しずつでもいろいろな種類の食品を食べましょう。

1 日 3 0 品目めざしてみませんか。

②香辛料・香味野菜を上手に利用してみましょう。

生姜、わさび、こしょう、七味唐辛子・カレー粉などの香辛料やしそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜は、食欲増進につながりやすいです。

③冷たいものを食べたり飲んだりし過ぎないようにしましょう。

清涼飲料水やアイスなど冷たいものを食べ過ぎ飲み過ぎると、胃腸の調子が悪くなって、食欲低下の原因になりやすいです。冷房の効いた部屋では、温かい料理もお勧めします。冷房で冷えた体を温め代謝が上がりやすいです。

④ビタミン B 1 を多く含む食品を積極的に補って食べましょう。

夏場は、ビタミン B 1 の消耗が激しく不足しがちになります。不足すると食べたものの栄養が体内でうまくエネルギーに変換しにくくなります。多く含まれている食品は、豚肉・うなぎ・大豆・枝豆・スイートコーン・ごま・玄米などがあります。

⑤疲労回復に役立つ食品を補いましょう。

クエン酸は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。
おもにレモン・グレープフルーツ・オレンジ・梅干・酢など多くクエン酸を含みます。

⑥食事以外に水分はのどが渇く前にこまめに飲みましょう。

屋外、室内でもこまめに水分を補いましょう。
食事以外に一日 1 ～ 1.2 ℓ 程度（めやす）飲みましょう。
大量に汗をかいたら塩分も忘れずに補いましょう。

皆様、暑い暑い夏を元気にお過ごしくださいね。

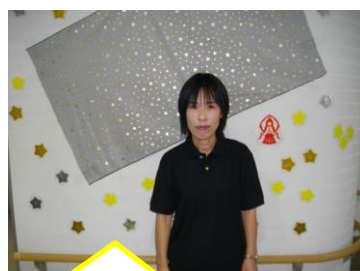




新しい顔



6/16 から入職しました。
一生懸命頑張っていきますのでよろしくお願いします。
夕暮れデイ ケアワーカー



6/18 から夕暮れデイサービスに入職しました。
利用者様の笑顔でいっぱいのでいサービスになるよう
頑張りたいと思います。

夕暮れデイ ケアワーカー

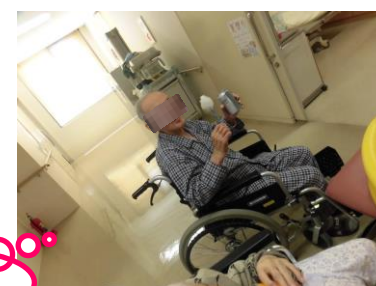
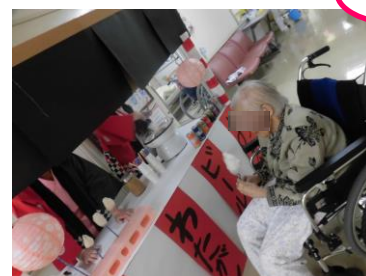
病院 夏祭り

7月22日(日)に青葉病院で夏祭りを行いました。
屋台で綿菓子・ジュース・ノンアルコールビールを提供し、
皆さん「久しぶりのビールや、酔うわ」と笑顔で参加して下さいました。

その後ボランティアさんによる江州音頭に皆さん参加され、笑顔で歌っておられる回りを回ったり、
口ずさんだりと喜んで下さいました。



綿菓子昔、よく食べたわ〜★



ちょっと病室で一杯♪



ウェルセタ会

7月のイベントはセタ会を行いました。
2階では職員による紙芝居に聴き入り、
3階では棒を持って力いっぱいスイカ割りを
堪能されました。いつもとは違う夏のおやつ
に皆様笑顔がこぼれていました



夕暮れレクリエーション 海の幸ゲーム

今日は海の生き物を沢山取るゲームです☆魚類が沢山♡

今から始めますよー☆



ヒットしました☆
沢山取れるかなあー♡

難しいけど頑張りました♡

