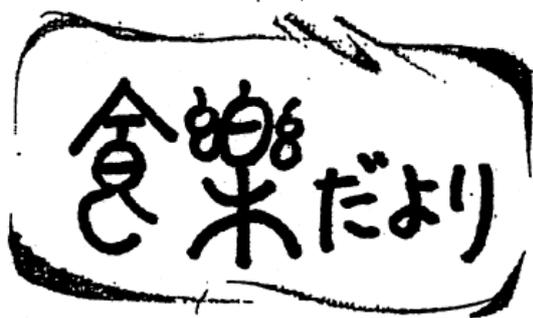


開成町デイサービスセンター



先月は開成町の一大イベント“あじさいまつり”が盛大に行われました。町内の方々が一つになり盛り上げていました。とても素晴らしいですね。

話題になっていた「あじさい池」を訪れる来場者様も多かったようです。

7月といえば七夕です。今年の七夕には天の川をはさんで向かい合うお姫とひこ星が出会うことができるのでしょうか？

デイサービスセンターでは壁画の七夕飾りに、利用者様にも短冊に願い事を書いていただきました。



《栄養士／室岡》

夏バテ防止の対策・・・

① ビタミン、ミネラル、タンパク質を取りましょう。

「そうめん」や「そば」は冷たくて喉の通りが良いですが、麺だけでなく、タンパク質源となる肉、魚、卵、大豆製品なども一緒に食べるようにしましょう。(蒸し鶏、茹で卵など)

また、夏野菜、夏の果物にはビタミン、ミネラルが多く含まれています。(ゴーヤ、きゅうり、ナス、トマト、ピーマンなど)

② 冷たいものの摂りすぎに注意しましょう。

アイスや冷たいジュースなどを摂りすぎると、胃に負担がかかり、お腹をこわしたり、食欲がなくなったりしてしまいます。

③ こまめに水分補給をしましょう。

「喉がかわいたなあ～」と感じる前に少しずつこまめに水分補給しましょう。汗として塩分が外へ出てしまうので、少しの塩や梅干しを口にするのも良いでしょう。