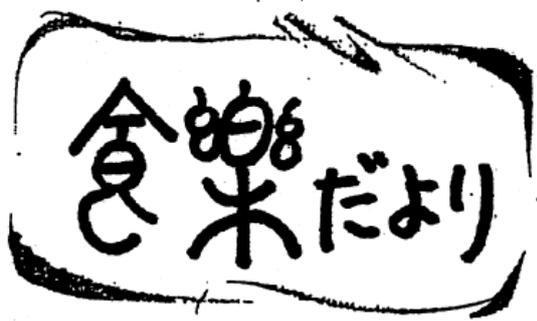


開成町デイサービスセンター



今年の開成町の“あじさい祭り”も大盛況でした。あじさいの花が一つ一つ大きくて色鮮やかで、とてもきれいでした。毎年素敵なお花をつけてくれるよう手入れをしてくださる方々にも感謝です。

これから夏本番です。加齢とともにだんだんと暑さや寒さに鈍感になってしまうそうです。気温が高く暑いのに、何枚も重ね着したり…。気づかないうちに脱水症状になっていることもありますので、朝目覚めてから夜寝るまで、少しずつ水分、塩分を摂るように気をつけてください。熱中症を予防しましょう。
《栄養士／室岡》

夏の間の食事・・・

暑い中、台所で何十分も立ってお食事を作るのは疲れてしまいますね。

この期間は、酢を効かせて酢飯でチラシを作ったり、まぐろの刺身や納豆をのせて丼にすると食がすすみますよ。

寒天やゼリーのようなもの、のどごしが良いですね。先日、提供しましたお食事とおやつの写真です。調理員が心をこめて作らせていただいています。



- ◀ 6月14日提供 おたのしみメニュー
- ・サンドイッチ
 - ・さっぱりチキンのトマトソースかけ
 - ・コンソメスープ
 - ・くだもの

- 6月14日提供 おやつ ▶
- ・あじさいまんじゅう

