



2021年8月

ライフモアのお知らせ



今月の行事食 8/13 (金)

詳細は裏面

行事食につきましては、特別行事食代として330円ご利用料と一緒に徴収させていただきます。

8月行事 予定

- ☆19日(木) フラワーアレンジメント
- ☆23日(水) 納涼祭 3F
- ☆25日(水) 誕生日会
- ☆30日(月) 夏祭り 2F



《ご面会についてのご案内》

継続して直接の面会は控え電話での会話とさせていただいております。

平日 11:00~/11:15~/16:00~/16:15~
お時間10分です。



行事のお知らせ 8月9月・報告7月後半から

季節の献立
重陽の節句
ニ〇二一年九月九日

栗ご飯
味噌汁
鶏肉の海苔つく焼き
がんとどきの煮物
小松菜の辛し和え
パイナップル
おやつ 梅ゼリー

その他

8月13日
行事食
暑気払い(孟蘭盆会)

8月各階夏祭り
2階8月30日
3階8月23日

8月25日誕生会

9月20日
敬老の日のお楽しみ献立

毎日、暑い日が続いています。今年も、夏を元気で過ごせるよう夏の食材ゴーヤ、オクラ、茄子、冬瓜を献立に取り入れ、チャンプル、茄子カレーなど夏の献立を取りいれています。また、冷やし中華や冷やしタヌキなど夏ならではの料理も楽しんでいきます。

食事報告 7月8月 イベント

七月二八日土用の丑の日

鰻玉丼

お誕生日
オレンジケーキ

八月一日
冷やし中華

盛夏を楽しむ献立
ニ〇二一年八月十三日

菜飯
しんじよの薄葛椀
てんぷら盛合わせ
ゼリー寄せ
フルーツ
西瓜
おやつ
おはぎ



残暑お見舞い申し上げます

熱中症で搬送される人は八月がピークです。
人は暑くなると汗をかき、汗が蒸発することで体温調整をしています。大量の汗により水分と塩分が失われると体温調整機能が失われ熱を逃がせなくなってしまいます。これが熱中症です。
屋外での熱中症で1番多いのは水不足が原因。2、3時間おきにコップ1杯分の水を飲むことが大切です。水、麦茶などカフェインがない飲み物がおすすめです。コーヒーなどのカフェインを含むものは利尿作用があるため、水分補給には適さないそうです。
また、熱中症の落とし穴として「塩分不足」があります。私たちの体は塩分によって水分が保たれています。汗をかくと水のほかに塩分も流れ出します。すると、水を保つための塩分も少なくなり、水を飲んでも吸収されず脱水状態を改善できません。3食きちんと食べていれば、塩分不足になる恐れは少ないのですが、大量に汗をかくときは、1食抜くと塩分不足となり、熱中症を引き起こすことがあるのだそうです。食欲がないときはスポーツドリンクなどで塩分やエネルギーを補給することがおすすめです。
ただし、高血圧症などで塩分を控えなければいけない方は、かかりつけ医に相談してください。