



はなぞの
ケアセンター

デイ通信 平成27年 8月



☆七夕踊り交流会☆

7月7日、七夕踊り交流会が開催されました。『椿組』の皆さんの歌謡ショウを楽しみましたよ♪

☀️夏バテ予防の栄養素☀️

夏は暑さによる疲れから消化機能が低下し、食欲が減退しがちです。元気に過ごすために毎日の食事は不可欠です。溜まった疲れを予防・回復させる栄養素をご紹介します。

●ビタミンB1：糖質を分解し、エネルギーに変化させてくれます。

食材：豚肉、うなぎ、大豆、玄米など

●アリシン：ビタミンB1の吸収を良くします。

食材：にんにく、にら、玉ねぎなど

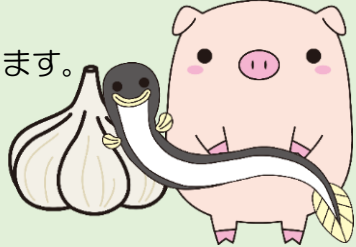
●クエン酸：疲労回復に役立ちます。

食材：かんきつ類、梅干しなど

●ビタミンC：暑さや温度差というストレスに対して抵抗力を高めます。

食材：くだもの、野菜類

これらをうまく組み込んで、バランスよく食べて暑い夏を楽しく過ごしたいですね♪



8月 リハビリからの一言 「杖」について

杖の使用目的は、歩行時の体の支持・バランスの補助・下肢筋力の補助・下肢の痛みを和らげる・疲労を減らすなど様々です。『 転ばぬ先の杖 』、このことわざが示すように、転倒を予防するためにあらかじめ準備しておくことが必要です。膝の痛みをかばっている方や背中や腰が曲がってきた方などは無理をせず杖を使っていたらと思います。楽にそして安全に歩行をお願いします。

理学療法士：佐藤 友泰



平成27年8月 活動予定

月	火	水	木	金	土	日	
					1	2	
					缶取	お休み	
3	4	5	6	7	8	9	
						お休み	
魚釣りゲーム			ビーチボールリレー				
10	11	12	13	14	15	16	
						お休み	
	すいか割り				ペタンク		
17	18	19	20	21	22	23	
					ハーモニカ交流会		
	そうめん流し					お休み	
	やり投げ				新聞レク		
24	25	26	27	28	29	30	
						お休み	
	点取り合戦				カントリーゲーム		
31							
	缶取	今月の歌♪ ・茶摘み ・夏は来ぬ ・ふじの山				・行動計画については変更することもございます。 ・音楽活動は毎週火曜日に行っています。	



はなぞのケアセンター

熊本市西区花園7丁目25-23

TEL 096-359-3399

FAX 096-359-3330