

# かなで

発行：ベルアルプデイサービスセンター  
編集：**デイサービス新聞担当者**  
大阪府堺市西区菱木1-2343-16  
TEL：072-349-6714



2024年8月号

# 5月の活動



## 青空喫茶



温かくなった季節。皆さんと中庭でおやつにコーヒーや紅茶を飲みました。いつものと違う雰囲気と美味しいおやつに会話が弾みました！！



## バーベキュー



## 6月の活動

6月も中庭でジュースやノンアルコールビールを片手に、バーベキューをしました！お肉やフランクフルト・焼きそば・おにぎり等、豪華なメニューを召し上がり、久しぶりのビールの味に「美味しい」と笑顔を頂きました！



## 7月の活動



## 流しそうめん



夏の風物詩、流しそうめんをしました！

皆さん、そうめんを掴むのに苦戦されていましたが、楽しまれていました。揚げたてのかき揚げと揚げ物もとても熱々で美味しく頂きました！！



## 夏野菜カレー



## 8月の活動

ベルアンサンプルの中庭で採れた野菜で夏野菜カレーを作りました！カレーの中には、トマト・茄子・ピーマンと具だくさんのカレーで、美味しく頂きました！



# 自宅での過ごし方に気を付けましょう！



気温・温度が高くなる夏は、室内でも熱中症になる危険があります。  
高齢の方は、熱中症になると重症化しやすいため、特に注意が必要です！  
以下のポイントを意識しながら過ごしましょう！



## 熱中症を防ぐポイント



### 水分補給



こまめに水分を摂る

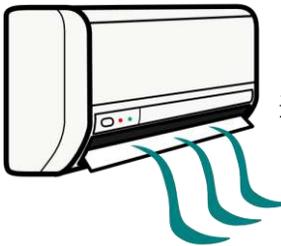
汗をかいた時は、スポーツ飲料や経口補給液など、ミネラルを含む飲み物が良いでしょう！

### 衣服の調整



通気性が高く、吸気性・速乾性があるものや体を冷やす効果がある素材の服を着る

### 温度調整



クーラーを使ったり、部屋の風通しを良くする。但し、直接、体に風が当たらないようにする。

### 十分な睡眠



入浴時に湯舟に浸かるとリラックスでき、寝つきが良くなります。夜更かしせず、早めに就寝する

### バランスの良い食事



1日3食しっかり食べる！  
※冷たいものは胃腸の働きを妨げるので、食べ過ぎに注意しましょう！

### 体力づくり



涼しい室内や気温が低く、紫外線が弱い早朝に行いましょう！  
軽い運動やストレッチが効果的です。

# 自宅での過ごし方に気を付けましょう！

## 起床時



## 食事中



## 運動時



## 外出の前後



## 入浴の前後



## 就寝前



## トイレの前後



喉が渴いたと  
感じる前に、  
こまめに水分を  
取りましょう





# 季節のコラム



猛暑到来となりましたが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。夏野菜の美味しい季節です。夏バテ予防に必要な栄養をしっかりと取り入れていきましょう。予防に必要なビタミンB1は、豚肉や大豆製品に多く含まれ、ご飯やパン、麺などの糖質を分解し、エネルギーに変える酵素を助ける働きをしてくれています。

汗を多くかくと、ビタミンB1が消費され不足し、体が疲れやすくなります。豚肉や大豆など積極的に摂取できる料理として、夏野菜を使ったトマト煮や、冷やして冷製スープで召し上がるのもおすすめです。

暑いと食欲がなく、そうめんなどの冷たいものを食べることが多くなってしまいがちですが、色々な食材を取り入れ、栄養バランスのよい食事を積極的に摂取し、暑い夏を元気に過ごしていきましょう。

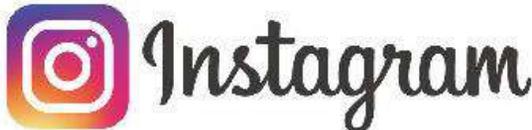
管理栄養士



デイサービスからのお知らせについてはホームページの最新情報をご覧ください。



デイサービスでは、1階に意見箱を設置しています。皆様のご意見・ご要望を聞かせて下さい。



フォローとイイネ  
お願いします!!



BELL.HARPE.DAY

#特別養護老人ホーム #デイサービス #壁画  
#レクリエーション #リハビリ #認知症