

デイサービスセンター ★の郷便り



令和7年
8月号

暑い盛りですね。お盆休みも夏休みもデイは、休まず営業します

今年の夏は特に暑く、夏バテになりかけています。水分や冷たい物を摂りすぎても、後々胃腸のダメージがやってきます。夏バテ予防には以下の方法がオススメです。

1. 水分補給

こまめに飲む: のどの渇きを感じにくいので、時間を決めて水分を摂る。1日1000ml～1500mlを目安に

飲み物の選び方: 水、麦茶が基本。カフェインを含むお茶は飲みすぎ注意(利尿作用あり)

塩分・ミネラルも: 汗で失われるため、塩分を含んだ飲み物や食べ物(梅干し、塩昆布、みそ汁)を活用

2. 食事

栄養をしっかりと: 食欲がなくても、たんぱく質(肉、魚、卵、豆腐など)を摂る。

疲労回復: 豚肉などに多いビタミンB1は疲労回復に効果的。

食べやすく: 冷たい料理や、香味野菜(しょうが、みょうが)で食欲を増進させる工夫をする。

3. 環境と休息

冷房を適切に: エアコンや扇風機で室温を28℃前後に保つ。

入浴でリラックス: ぬるめのお湯に浸かり、自律神経を整える。

無理のない運動: 涼しい時間帯に散歩やストレッチをする。

水分と栄養をしっかりと摂り、快適な環境で休むことが大切です。

※令和7年8月1日からの「介護保険負担割合証」について
デイサービスへの提出がまだの方は、早めに確認をさせて下さい



今年も宮おどりを一緒に踊りましょう

※写真は去年の写真です



暑い夏も水分と皆さんの笑顔に癒されて乗り切りましょう



お盆も通常通り営業をしています

空き状況が変化していますのでお気軽に相談ください

星の郷デイ 空き情報					
月	火	水	木	金	土
×	×	×	×	×	△
○: 空きあり △: 空きわずか ×: キャンセル待ち					

デイサービスセンター 星の郷
☎: 23-3460 担当: 鈴木・市川
ホームページ
<http://www.hoshi-no-sato.or.jp>