

ご相談などございましたらお電話ください!!



※すべての方の写真を掲載することはできませんので、ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>理美容</b> 8月2日(金) ※要予約※</p>				1	2	3
<p>ならべかえクイズ 赤飯 魚の幽庵焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁 デザート</p>				<p>ざ・リング ごはん 豚肉の焼き肉風 さつま芋の甘煮 中華スープ デザート</p>	<p>洗濯ばさみゲーム ごはん 魚の西京焼き 筍とぜんまいの煮物 すまし汁 デザート</p>	
4	5	6	7	8	9	10
<p>お休み ごはん 焼うどん 茄子と大豆ミートのそぼろ煮 味噌汁 デザート</p>	<p>雑学クイズ ごはん 魚のムニエル梅ソース マカロニサラダ すまし汁 デザート</p>	<p>カラオケ ごはん 鶏肉のくわ焼き ひじきと大豆の煮物 味噌汁 デザート</p>	<p>ギリギリキック ごはん 魚の甘酢あん 青菜の和え物 すまし汁 デザート</p>	<p>棒ゲーム 野菜とひき肉のカレー 野菜とツナのサラダ コンソメスープ デザート</p>	<p>魚釣りゲーム ごはん 煮魚 ゴーヤチャンプルー すまし汁 デザート</p>	
11	12	13	14	15	16	17
<p>お休み ごはん 瓦そば風 若竹煮 デザート</p>	<p>お手玉ホールインワン ごはん 瓦そば風 若竹煮 デザート</p>	<p>季節の工作 ごはん ぶりの照焼き 冬瓜のかにあんかけ 味噌汁 デザート</p>	<p>宝さがしゲーム ごはん ハンバーグマトソース 里芋とイカの旨煮 味噌汁 デザート</p>	<p>工作(壁面) ごはん 鶏肉の治部煮風 ひじきの煮物 味噌汁 デザート</p>	<p>カラオケ 中華丼 ぜんまいのナムル 中華スープ デザート</p>	
18	19	20	21	22	23	24
<p>お休み ごはん 豚肉のソテーおろしソース ふきと厚揚げの煮物 味噌汁 デザート</p>	<p>輪投げ ごはん 豚肉のソテーおろしソース ふきと厚揚げの煮物 味噌汁 デザート</p>	<p>カラオケ ごはん 魚の利休焼き 小松菜としめじの煮浸し すまし汁 デザート</p>	<p>夏祭り おにぎり 冷やしぶっかけうどん かき揚げ天ぷら デザート</p>	<p>カラオケ ごはん 魚の磯部揚げ カリフラワーのゆかり和え すまし汁 デザート</p>	<p>点つなぎ ごはん 麻婆豆腐 さつまいもの甘煮 生姜スープ デザート</p>	<p>工作(カレンダー) ごはん 魚のムニエルおろしソース ブロッコリーのサラダ 味噌汁 デザート</p>
25	26	27	28	29	30	31
<p>お休み ごはん 冷やし中華 里芋のそぼろ煮 デザート</p>	<p>カラオケ ごはん 冷やし中華 里芋のそぼろ煮 デザート</p>	<p>漢字脳トレ ごはん 魚の天ぷら梅ソース 筍と山菜の煮物 味噌汁 デザート</p>	<p>間違いさがし ごはん ロールキャベツデミソース 南瓜のバター醤油煮 味噌汁 デザート</p>	<p>新聞で遊ぼう ごはん 煮魚 大根のかにあんかけ 味噌汁 デザート</p>	<p>カラオケ 豚丼 小松菜とあさりの煮浸し 赤だし デザート</p>	<p>クロスワード ごはん 白身魚の西京焼き 厚揚げときのこのとろみ煮 すまし汁 デザート</p>

※予定は変更になる場合もございますのでご了承ください。

**熱中症 注意!!**

気温・湿度が高くなる夏は、室内でも熱中症になる危険性があります。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。

**熱中症を防ぐためのポイント**

**水分補給**

汗をかいたときは、スポーツ飲料、経口補水液などミネラルを含む飲み物がよいでしょう

こまめに水分をとる

**衣服の調整**

通気性が高く、吸水性・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

冷却グッズも活用しましょう

**温度調整**

風が直接当たると体が冷えるので注意

クーラーを使ったり、部屋の風通しをよくする

**十分な睡眠**

入浴時に湯船につかるとリラックスでき、寝付きがよくなります

夜更かしをせず早めに寝る

**バランスの良い食事**

※冷たいものは胃腸の働きを妨げるので、食べ過ぎに注意

1日3食しっかり食べる

**体力づくり**

涼しい室内や気温が低く、紫外線が弱い時間帯に行いましょう。

軽い運動やストレッチをする

**感染症にご注意ください!**

新型コロナウイルスの感染が拡大し、「第11波」の様相を呈しています。厚生労働省によると、新規感染者数は10週連続で増加、感染力の強い変異株への置き換わりが進んでいる状況です。新型コロナ以外の感染症も広がっています。また、夏休みに入り旅行や帰省などで人の動きも活発になり、感染機会拡大の懸念もあります。いつどこで感染するか分かりませんので、ご家庭での手洗い、消毒などの感染対策をお願いします。デイサービスは、高齢者の方が集まる施設です。基礎疾患、免疫力の低下で感染が重症化することもありますので、ご協力をお願いします。ご家族様で感染がありましたら、ご一報いただければ幸いです。皆様にご活用いただけるようスタッフ一同努めて参りますので、何卒ご理解、ご協力をお願いします。