

## デイサービスセンター夏の思い出 その①

「青空ゼリー」を作りました。青空と雲をイメージしたゼリーで、皆さんそれぞれの夏の空が完成しました。



夏のおやつと言えばかき氷！自分で好きなだけ氷を削り、好きなシロップをかけていただきました。



# 軽費老人ホーム一期一会荘

2025年暑～い夏も元気いっぱい☆笑顔満開  
沢山のイベントで楽しく過ごして頂きました！



スイカ割りや  
盆踊り、ヨー  
ヨー釣りも！  
幼かった頃の  
思い出が蘇り  
ます。



へい！らっしゃい♪みんな大好き♡回転寿司ツアーは  
海老天の様に気分も揚げ上げ↑↑でした。

# 大口一期一会デイサービスセンター

## 夏の思い出 その②

### 『すいか割り』

一会荘の畑で育てた西瓜ですいか割り。すいかに当たると「当たった！」と歓声が上がりました。



### 『夏祭り』

ヨーヨー釣り、太鼓のリズムに合わせ盆踊りを踊り、夏の1日を楽しみました。



# 看護師より 秋の風邪に注意!

この時期は、涼しい朝晩の気温に油断して薄着で過ごしてしまい、風邪をひく方が増えます。また、夏の疲れが出て免疫力が低下し、風邪を引きやすくなることもあります。日中は暑くても、夜は涼しい風が吹くことがあるため、寝る際にも注意が必要です。

## 風邪予防のポイント

- ①寝具の工夫：寝る時にエアコンを使用している場合、設定温度を見直し、冷えすぎないように気を付けましょう。涼しく感じる夜もあるため、薄手のブランケットやタオルケットを用意して、体を冷やさない工夫が必要です。
- ②温かい飲み物の活用：朝晩の冷えを感じた時には、温かいお茶やスープを飲んで体を内側から温めることが効果的です。冷たい飲み物ばかり飲んでしまうと体が冷えてしまうため、適度に温かいものを摂取するよう心がけましょう。
- ③ビタミンの補給：風邪予防には免疫力を高めることが重要です。特にビタミンCを含むフルーツや野菜を積極的に摂取し、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

～残暑による熱中症への警戒も続けましょう～

## 熱中症予防のポイント

- ・こまめな水分補給
- ・涼しい場所での休息
- ・服装や帽子の工夫を心がけましょう。



# 厨房より 夏野菜の豆知識!

夏野菜には、体を冷やす効果や夏バテ予防、紫外線対策に役立つ栄養素が含まれており、彩りも豊かで食欲を刺激し、目にも楽しいのが特徴です。

## 夏野菜の主な特徴

夏野菜は水分を多く含み、汗で失われがちな水分を補給し体の熱を外に逃がすのを助けてくれます。

## 代表的な夏野菜

### ＜＜胡瓜＞＞

全体の95%が水分で、カリウムやビタミンCを多く含みむくみ解消や夏バテ予防に効果があります。

### ＜＜トマト＞＞

リコピンという抗酸化作用のある成分を含み、美肌効果や生活習慣予防に効果があります。

### ＜＜とうもろこし＞＞

食物繊維やカリウムを含み便秘解消や疲労回復に効果的があります。

### ＜＜ゴーヤ＞＞

ビタミンCや食物繊維を多く含み、夏バテ予防や疲労回復に効果的です。

先日、一期一会荘で収穫しましたゴーヤ佃煮にさせていただきます召し上がっていただきました。

「また、作ってね～」 「美味しかったよ」と言っていました。



# 社会福祉法人 一期一会 社会

## 大口一期一会荘

〒480-0137 愛知県丹羽郡大口町大屋敷三丁目207番地

Tel: (0587) 95-3118 (代) Fax: (0587) 95-0887

E-mail: oguchi@ichigoichie.or.jp

ホームページ: <https://www.ichigoichie.or.jp/>

Instagram

更新中!

oguchiichigoichie0801



フォロー募集中!