

7月7日、利用者さんと一緒に七夕飾りの制作と飾りつけをしました。
 願い事を書いた短冊や折り紙で作ったひし飾りなどを笹に結び付け、「叶いますように」と、織姫様と彦星様をお願いしていました。

飾りつけ上手やろ？

願い事...内緒♪



この辺でよかろーか～



今月の行事食

誕生会メニュー

- ・穴子ちらし寿司
- ・ささみそフライ
- ・おろし和え
- ・そうめん汁
- ・フルーツ盛り合わせ



七夕メニュー

- ・ふりかけご飯
- ・七夕そうめん
- ・南瓜のそぼろ煮
- ・七夕デザート



☆編集後記☆

毎日厳しい暑さが続いています。ご利用者の皆さま、そしてご家族の皆さまにおかれましては、お変わりなくお過ごしでしょうか。

高齢者は熱中症や脱水症状になりやすく、少しの体調の変化が大きな不調につながることもあります。当施設でも、こまめな水分補給や室温管理を徹底し、皆さまが快適に過ごせるよう心がけています。

また、適度な運動とバランスのよい食事も、夏を乗り切るためには欠かせません。涼しい時間帯を選んでの軽い体操や、旬の食材を取り入れた栄養豊富な献立を通して、元気な毎日をサポートしてまいります。

夏と言えば「蚊」がやかいかいですよね～。あの、耳元で鳴る羽の音、本当に嫌になりますよね。

蚊と言えば、刺されやすい人、刺されにくい人に別れるとよく聞きます。汗をかいた直後や、お酒を飲む人、足の臭いに寄ってくるなど色々と言われますが、原因はその人が持っている足裏の常在菌の数と種類にあるそうです。匂いではなく菌を好んで蚊が寄ってくるとのことです。対策としては、お出かけ前にアルコールで拭く、石鹸でよく洗う、靴下を清潔なものに履き替える等するだけでも効果があるようです。一時的なものかもしれませんが、刺されやすい方は試してみてもいいかもしれません。

