



短冊に願い事を書いて飾りました ✨
皆様の願い事が叶いますように..



願い事は人それぞれです(笑)



七夕の飾りも作って
くださいました。 ✨



喫茶ゑびす開店です



今月のおすすめは「白桃ゼリーセット」



白桃ゼリーの上には、スイカやバナナ、生クリームなどをトッピングしました！

おいしいよ

暑い季節にはゼリーが
いいわ～



看護のコーナー

「暑さ」と「脱水」に注意 ！

梅雨明け前後は湿度も高く身体に負担がかかりやすくなります

～熱中症予防～

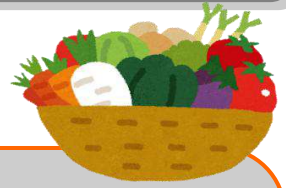
- ・喉の渇く前に水分補給（睡眠中も水分は失われます）
- ・エアコンを我慢しない
- ・室温28℃前後を目指す（室外との差に注意）

7月は熱中症や脱水のリスクが高くなる時期です。高齢者の方は、暑さや喉の渇きを感じにくいいため周囲の声掛けと、早目の水分補給が大切です。

～室温管理と体調観察を行い夏を安全に過ごしましょう～

栄養のコーナー

～夏野菜で栄養満点!!～



本格的に暑い季節が始まりましたね!!年齢を重ねると、皮膚の暑さを感じるセンサーが鈍くなり、暑さを感じづらくなるのだそうです。エアコンを使用し、適温を保つことが熱中症を予防する上で重要なことですよ!!

今回のテーマは「夏野菜」です。夏野菜は水分を多く含むものが多く、体を冷やしてくれる効果があります。夏野菜について詳しくお伝えしたいと思います!!

* 夏野菜の効果とは?? *

夏野菜には水分やカリウムを多く含むものが多く、汗をかいて不足しがちなそれらを補ってくれます。また、体の熱を逃がしてくれる効果もあります。

* 代表的な夏野菜の栄養素 *

・きゅうり

きゅうりには「栄養がない」というイメージをもたれやすいですが、夏にはぴったりの野菜なのです。その理由として、きゅうりは95%が水分でできており脱水症を引き起こしやすい夏には、水分補給の役割を担ってくれるのです!!

・茄子

茄子には「コリン」といわれる物質が含まれており、これは胃液の分泌を促すはたらきがあり、食欲を増進させてくれます。食欲不振に陥りやすい夏にはぜひ食べていただきたい野菜の1つです!!

・トマト

トマトには夏風邪予防に効果的なビタミンC、またカリウムや食物繊維が多く含まれています。風邪は冬にひきやすいですが、高温多湿を好むウイルスにより夏場にも風邪が流行ることがあります。その予防のために、ビタミンCが豊富に含まれたトマトは夏におすすりめなのです!!



皆様の投稿コーナー

夏野行く私と影とそして雲

ひまわりに首のまわらぬ日もありぬ

気兼ねなきわが家どこより涼しけり

マネキンの鼻すじ通り藍浴衣

梅雨忙々開きしままの一書かな

つばくらめ巢のりホームも三代目

サツカーは日本勝てよと応援歌

あやめ

茶畑の茶畑の花咲いてゐる

春風にカタクリの花ゆれてゐる

吉野山吉野桜が笑ってる

短夜の我れの耳にか音を聞く

雨降ればバラの香りを消していく

色あせてなを咲くバラの力かな

フェラーリがぬるりと通り行き消えた

由加峠

十年一昔

釈安雲水

こちらにお世話に成りさまさまな

角度から考えながら時空間を感じます

人間の進化論 動物の領域から抜けない

人間がいるのも事実です 昔の百年は

現代の一秒に匹敵するそうです

人間だけにある死の恐怖

有名人一般人著名人必ず死が訪れます

人生の終止ぐらい

「笑門来福」で逝きたいです

最期の時

俳句・川柳・絵手紙など
皆様の作品を大募集！
どしどしご応募下さい！
締め切りは毎月25日まで
事務所に提出して下さい！

【職員紹介】

伊藤靖也

広島県出身 : 広島カープ・サンフレッチェ広島

広島ドラゴンフライズ・ファジアーノ岡山

趣味 : ゴルフ月に2回行ってます

どうぞよろしく願いいたします。



令和8年

7月

カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
P =ろいやるゆめカードポイント対象行事						カラオケ P
5	6	7	8	9	10	11
	朝の体操 P		朝の体操 P			
12	13	14	15	16	17	18
	朝の体操 P		麻雀 P		歌声広場 P	
19	20	21	22	23	24	25
朝の体操 P 喫茶ゑびす P					朝の体操 P	
26	27	28	29	30	31	
		喫茶ゑびす P	朝の体操 P			