

社会福祉法人 弘道福祉会

茨木ケアセンターラガール



8月

茨木ラガール便り

【基本理念】

安心・信頼・貢献できる施設

わが街、わが家、あふれる笑顔

～ラガールは皆さまの想いを支えます～

【基本方針】

※安心できる施設～

※信頼できる施設～

※地域に貢献できる施設～

高度な技術、専門の知識を獲得する

人を敬い、人に優しいプロとなる

地域の人々に貢献できる施設となる

残暑の候、皆様益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

暦の上では秋になりましたが、緊急事態宣言中で暑苦しいマスク生活が続いています。今年の夏もお祭りや花火大会が相次いで中止となり、家でオリンピックや高校野球のテレビ観戦を楽しむ方も多かったのではないのでしょうか。

8月も後半に入り、夏の疲れが出て来る頃かと思えます。室内と屋外の気温差や睡眠不足による自律神経の乱れから体調を崩しがちですが、エアコンの設定温度をこまめに調節したり、ぬるめのお湯に浸かって体をリラックスさせることで予防出来るそうです。また、夏バテによる食欲不振の原因は、ビタミンB1不足が考えられます。ビタミンB1が最も豊富なのは豚肉で、鰻や鯉などの魚、豆腐や枝豆などの豆類などにも含まれています。ニンニクやネギのアリシンという成分はビタミンB1の吸収を良くしてくれるので、これらの食材を組み合わせた献立を取り入れてみてはいかがでしょうか。日頃の生活習慣を見直すことで、少しずつ体調を整えていきたいものです。

作成：事務 志賀

【予定】

毎週火曜日 訪問歯科

毎週水曜日 施設医回診



童心に帰ってスイカ割りに挑戦

皆様目を輝かせて参加されていました。冷えたスイカにかぶりつくのは夏ならではの楽しみ！

スイカ割りで勝ち取ったスイカは格別に美味しかったのではないのでしょうか。

スイカと言えば夏の風物詩ですが、立秋を過ぎた頃が最も甘くなるため、俳句では秋の季語になっています。因みにスイカ割りは夏の季語です…。

スイカに塩をかけて食べるのは、甘みを強く感じられるだけでなく、ミネラルを補給出来ることから熱中症の予防にもなり、理にかなっていると言えます。食べ過ぎは禁物ですが、夏の水分補給にはおすすです。

