

# あつとほーむ★ 千の郷

発行:

デイサービスセンター

宇土千の郷



この度の東北地方太平洋沖地震におきまして、被害にあわれた皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、犠牲になられた方々とご遺族の皆様に対し、深くお悔やみを申し上げます。

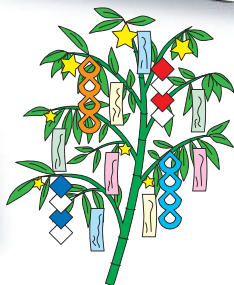
被災地の一日も早い復旧・復興を私共一同心より祈念するとともに宇土・千の郷でも、被災地への義援金や被災者の方の受け入れ体制など、わずかですが出来る限りの支援させていただき所存でございます。

## 共に歩む! がんばるる日本!!

世界平和

東日本の復興を祈念して…  
利用者様のそれぞれの想いを

短冊や飾りに込めて…



ちよっと役立つ  
健康情報

### 季節を感じて健康管理

#### 旬の野菜で上手に水分補給

室内でも起こる熱中症の予防としては、塩分と水分を適度に補給すること、室内の風通しを良くしたり、うちわで風を体に当てて汗の蒸発を促すこと、エアコンを使う場合は除湿で湿度を低くすることが大切です。

水分不足にならないために水分補給が大切ですが、せっかくなので太陽の恵みをふんだんに受けた夏野菜や果物もたっぷり食べて上手に水分補給してみましょう。お水ががぶがぶ飲むよりもミ

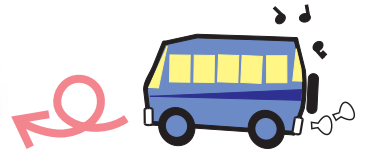
発行：電子お医学社『電子と医学』／平成23年6月号 Vol.537より転載

- ネラルも同時に補給できるので、体に吸収されやすいはずですよ。夏野菜の代表選手といえば、かぼちゃ、なす、トマト、モロヘイヤ、ピーマン、ゴーヤなど。暑いところで取れるものが多いですね。そのため、夏野菜にはほてった体を冷やす作用や、夏バテに負けないように体を整えてくれる作用があります。暑さで必要量が増えるビタミンCも豊富に含まれているものが多いのが特徴です。
- 夏野菜だけでなく「旬」といわれるものには、その季節に必要な自然のエネルギーが「ギュッと」凝縮されています。旬の恵みを頂いて、この夏も元気に乗り切っていけるといいですね。

※今月号よりちよっとだけ役に立つ健康情報を掲載して行きます。

皆さんウキウキ!!  
ちょっとそこまでドライブ!

# 外出ツアー



お こ し き  
PART. ① 御輿来海岸

## へ行って来ました

7月1日、宇土半島北側に位置する御輿来海岸までドライブに行ってきた。とてもキレイでした～!!



Niceショット!!

PART. ② 絵手紙ツアー

## に行きました～

宇土市ショッピングセンターピアに展示されている絵手紙を見に行ってきた～(^^♪



PART. ③ 浜ん小浦へ食事ツアー♡

三角の浜ん小浦へ食事に行ってきた～(^^♪  
とても美味しかったですよ～!!



# お誕生日おめでとうございませう!!

7月のお誕生日

大正 年 月 日 生まれ

今年 歳 になりました～!!

様



みんなに囲まれてハッピー!!

大好きなケーキを目の前に大変喜んでおられました!!  
「皆さん本当にありがとうございます。」と笑顔でした。