

和光園通信

平成30年6月発行号 第123号

社会福祉法人 大和会 公式ホームページ <http://www.yamatokai-tokyo.or.jp>

いよいよ夏本番の季節ですね！気象庁の長期予報によると今年の夏も全国的に平年より気温が高くなる予想となっています。**熱中症、夏風邪、夏バテ、食中毒、虫刺され**・・・と夏に気を付けたい病気や症状がたくさんあります。

特に夏は汗をかく機会が多く、水分を多く摂る必要があります。しかし「トイレが面倒」「喉が渇いていない」「お腹がいっぱい」「汗をかいていないから」と水分を摂ら



ない方が多くいらっしゃいます。

夏によく聞かれる「**脱水症**」という言葉をご存知でしょうか？

人間の体の約60%は水で出来ています。高齢者の場合は約50%程度になると言われています。汗をかいたり、尿や便、呼吸と一日で2.5リットルもの水分が体から出て行ってしまっているのです。「脱水症」は体液が失われた状態です。体の体液のバランスを保つには出て行った分（量）だけ取り入れないとはいけません。入ってくる水分が不足し、出ていく水分が多くなってしまうと、体液が減少しバランスが崩れ、脱水症となってしまうのです。入浴時や暑い時、汗をかいた時、就寝中等、脱水を起こしやすいと言われています。高齢者はこれ以外にも日常的に予防（水分を摂る等）が必要です。



脱水の症状はわかりにくいのですが、めまい、ふらつき、手足の末端が冷たくなっている、ボーっとしている、頭痛、吐き気を訴える、意識が朦朧（もうろう）としている、意識を失う、体の麻痺・・・等が起こったりします。

水分を摂る、部屋の湿度や温度を調節する等、まずは予防を心掛けましょう。

～7月文月 今日は何の日～

2日 半夏生(はんげしょう)夏至から数えて11日目頃にあたり、徐々に梅雨が明ける頃です。

7日 小暑 梅雨明けを迎え暑さが本格的になってくるころ。

7日 七夕 天の川を隔てて引き離された織姫と彦星が年に一度再会するという伝説を基に行われる、星を祭る行事。



16日 海の日 「海の恩恵に感謝し、海洋国日本の繁栄を願う」ことを趣旨とする国民の休日。

20日 土用の丑の日 一年で最も暑い時期に「う」のつく物を食べると夏バテしないと言われています。(うなぎ、うどん、梅干し、うり等)

23日 大暑 「一年で最も暑い時期」という意味。本格的な夏が到来し、暑さが厳しくなります。

《梅のお知らせ》

毎年6月に和光園の中庭やそばにある梅の木から、梅の実を収穫し、梅ジュース作りをしていましたが、今年あまり実をつけず、収穫が出来ませんでした。毎日梅の木を見て頃合いを伺っていましたが・・・

残念なお知らせとなり申し訳ありません。来年はたくさん実った梅を収穫できるよう願っています。



脳トシ

夏の暑さを忘れる脳のトレーニングをしてみませんか？



魚編の漢字

- ①鯨 () ②鯛 () ③鯖 () ④鰯 ()
⑤鯖 () ⑥鯉 () ⑦鰻 () ⑧鮎 ()
⑨鯉 () ⑩鮑 () ⑪鯉 () ⑫鯉 ()

何問解けましたか？

平成30年 7月 月間プログラム

様

多摩市和光園ケアセンター

電話 042-375-9888

月	火	水	木	金	土
迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :
2	3	4	5	6	7
リハビリ体操 そろばんクラブ	フラダンス 夏の製作をしよう	カラオケ大会  セラピー ティックケア おやつクラブ (会議)	リハビリ体操 麻雀クラブ	天の川を 超えてゲーム 麻雀クラブ	 オカリーナ  陶芸クラブ リハビリ体操
9	10	11	12	13	14
リハビリ体操  陶芸クラブ	神経衰弱ゲーム 書道	『ジューズ』 歌謡ショー  折り紙 (交流) 	カラオケ大会 陶芸クラブ  リハビリ体操	東海道五十三次 双六ゲーム おとなの ぬりえクラブ	リハビリ体操 ライフ キネティック
16	17	18	19	20	21
海の日  BPいそびえ 歌謡ショー 脳トレ	カラオケ大会  和光園温泉 (足湯の日) 	高得点を狙え ゲーム スポーツ吹矢	リハビリ体操  陶芸クラブ	ゴールを狙え ゲーム 麻雀クラブ	音楽レク レーション 陶芸クラブ リハビリ体操
23	24	25	26	27	28
リハビリ体操 陶芸クラブ	体重測定 ケアセンター カルタ取りゲーム 書道 	体重測定 ケアセンター 双六ゲーム おやつクラブ (調理) リハビリの日	体重測定 リハビリ体操 おとなの ぬりえクラブ	体重測定 カラオケ大会   和光園温泉 (足湯の日) デザートバイキング	体重測定 カラオケ大会 和光園温泉 (足湯の日)  リハビリの日 
30	31	 			
体重測定 カラオケ大会  和光園温泉 (足湯の日) 	ギター演奏会 麻雀クラブ				



*プログラムは都合により変更する場合があります。
 *赤字のプログラムは事前申し込みによる有料プログラムになります。
 *道路事情により多少時間が前後することがありますが、ご了承ください。
 *お休みをする場合は必ずケアセンターに連絡をお願いします。

平成30年7月 昼食予定献立表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
御飯 味噌汁 和風ハンバーグ 切昆布炒り煮 人参サラダ ぶどうゼリー	冷やしきつねうどん さつまいもの甘煮 胡瓜とシメジの和え物 みかんの牛乳かん	牛丼 味噌汁 温泉卵 煮びたし 柚子ゼリー	御飯 味噌汁 鱈のしそ揚げ 切干大根の炒り煮 鶏辺和え 人参ゼリー	焼きそば 中華スープ さつまいものレモン煮 鶏肉と胡瓜の胡麻酢和え フルーツ寒天	七夕ちらし寿司 吸い物 冬瓜の胡麻煮 辛子和え 水ようかん
9	10	11	12	13	14
御飯 コンソメスープ <small>鶏肉のオニオントマト煮</small> 金平ごぼう マカロニサラダ コーヒーゼリー	御飯 味噌汁 白身魚の甘酢炒め じゃが芋とピーマンの甘煮 辛子和え みかんゼリー	五目炒飯 白菜スープ 焼売 ナムル フルーツ杏仁	そうめん めんつゆ 肉味噌かけ <small>(豆腐、茄子、シシトウ)</small> 胡麻和え 水ようかん	御飯 味噌汁 ピーマンのツナ詰め焼き 山菜の炒り煮 中華風サラダ 桃のゼリー	梅ひじきご飯 味噌汁 照焼豆腐ハンバーグ ツナじゃが ほうれん草のシラス和え フルーツ
16	17	18	19	20	21
冷やしぶっかけうどん 高野豆腐の煮物 胡麻味噌和え 栗ぜんざい	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 和風あんかけ 中華風サラダ パインゼリー	御飯 味噌汁 煮魚 胡麻煮 味噌マヨネーズ和え 苺ミルクプリン	冷やしとろろそば 盛合せ <small>(鶏肉の照り煮 厚焼き玉子)</small> 梅肉和え 黒糖ゼリー	御飯 味噌汁 メカジキの和風ムニエル 南瓜煮 うざく ぶどうゼリー	天津飯 中華スープ そばろ煮 キャベツとハムの和え物 杏仁豆腐
23	24	25	26	27	28
御飯 味噌汁 <small>鶏唐揚げのレモンおろしかけ</small> 切昆布の炒り煮 人参サラダ フルーツ	御飯 味噌汁 白身魚のきのこソース 金平ごぼう 菜果サラダ 青リンゴゼリー	冷やし中華 ベジのすけの煮物 胡麻醤油和え みかんの牛乳かん	御飯 かきたま汁 豚肉の梅味噌蒸し ひじきの炒り煮 クルミ和え 甘夏ゼリー	香り寿司 吸い物 魚河岸揚げのおろし煮 ピーマン和え デザートバイキング	御飯 味噌汁 茄子のはさみ揚げ煮 炒り豆腐 胡麻和え 人参ゼリー
30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 60%;"> <p>*食材の都合によりメニューを変更させていただく場合がありますので、ご了承下さい。</p> </div> <div style="width: 35%; text-align: right;">  </div> </div>			
三色丼 味噌汁 里芋の胡麻煮 酢の物 水ようかん	御飯 中華スープ 牛肉とサヤの炒め物 そばろ煮 中華風サラダ みかんゼリー				