

先月27日(金)、恒例の湯沢地区福祉施設合同夏祭りが行われました。オープニングはスポ少ズンバキッズや地元のダンス愛好家の方々と垂水の里職員によるリンダダンスで始まり、盆踊りは高田集落祭り実行委員会の皆様による唄とお囃子。各種屋台の出店もあり賑々しく繰り広げられました。大勢ご参加いただき、ありがとうございました。



7/27 合同夏祭りにぎわいと、三組のベストツーショット!

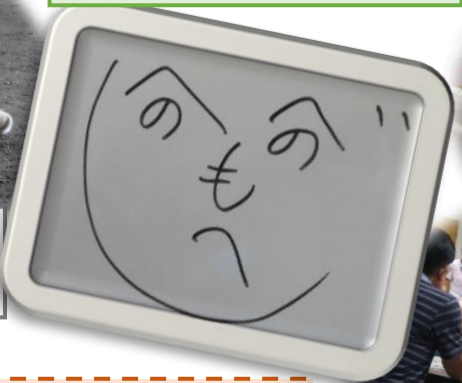
**8月・9月
行事予定**

- 8/19 (日) おやつバイキング
- 8/25 (土) 関川花火大会
- 8/26 (日) 大したもん蛇まつり
- 8/28 (火) 選択食
- 8/31 (金) なごみカフェ

- 9/2 (日) ぶどう狩り
- 9/4 (火) 小川ミエ様
- 9/7 (金) 坂上進様歌唱
- 9/12 (水) 押し花の会様
- 9/16 (日) 大蔵神社大祭見学
- 9/19 (水) 彼岸供養祭
- 9/23 (日) おやつバイキング
- 9/25 (火) 選択食
- 9/28 (金) 敬老会



正統派?
会議室のホワイトボードにて



わたし“たるみのルミコ”
職員玄関前が気に入ったニヤン!



8/3 坂上進様
せせらぎ棟にて熱唱

☝ コーヒーボランティアしてみませんか?
毎月、第2・第4火曜日の午後2時~3時。ご利用者と至福のひと時をご一緒に! 連絡お待ちしております。

8/6 ごいっしょクラブ
新発田ヤクルト清野様より
「健腸長寿」講話



夏本番！熱中症に効果的な食べ物と栄養素

梅干し・・・食塩、クエン酸ナトリウム、塩化カリウムなどが豊富に含まれ、熱中症で失われやすい塩分やミネラル、そして疲労回復に効果的なクエン酸を最も効率よく摂取できる梅干し。1日1粒だけでも十分な効果が期待できるので、夏に常食したい食べ物です。

スイカ・・・スイカは90%が水分で、糖分やカリウム、カルシウム、マグネシウム等のミネラルが豊富に含まれている果物。少量の食塩を加えると、水分、ミネラルと一緒に塩分も効率よく摂取でき、スポーツドリンクと同じような効果が期待できます。ビタミンCも多く、糖分はエネルギーに素早く変わるため、夏のエネルギー補給にピッタリの食べ物です。

豚肉・・・美肌に効果的な豚肉は、牛肉の8倍のビタミンB1を含み、多くのタンパク質を摂取することができるため、熱中症の予防だけでなく、疲労回復効果で夏バテ防止にも役立つ食べ物です。中でも脂が少なく柔らかいヒレ肉はビタミンB1が一番多く含まれている。

レモン・・・レモンにはクエン酸を始め、疲労回復効果のあるビタミンCが多く含まれているので、熱中症の予防に効果的。また、エイジングケア、美白効果、ダイエット効果など、美容面でもたくさんの嬉しい効果が期待できます。

きゅうり、トマト、なす、トウモロコシ、オクラ、ゴーヤ、モロヘイヤなどの夏野菜・・・夏が旬の野菜や果物は水分が多く、体を冷やす作用があります。また、疲労回復に役立つビタミンB群や、体の調子を整え免疫力を高めてくれるビタミンCも多く含んでいるため、熱中症予防に適しています。抗酸化力も高いので、美容・健康面での効果も◎。

カリウム・・・カリウムは細胞内液に多く含まれている、水分を保持する働きがある成分。汗をかき、塩分と一緒に胎内からカリウムが失われると、細胞自体が脱水症状を起こします。熱中症を発症した際、細胞の脱水症状は、重要臓器の細胞機能障害の原因となる可能性があります。また、筋肉の収縮を助ける働きがあるため、熱中症にかかった時の回復にも役立ちます。普段から摂取することで、熱中症の予防にも回復にも効果のある栄養素です。【カリウムを多く含む食べ物】じゃがいも、そら豆、バナナ、いんげん豆、海苔、小豆、ほうれん草、ひじき、パセリなど

クエン酸・・・柑橘類などに含まれる酸っぱい成分。疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に役立ったり、ビタミンB群やミネラルの吸収促進効果で熱中症の予防にも。その他、若返りのビタミン・パロチンの代謝を活性化させ、エイジングケアや美肌にも効果的です。疲れやすい夏に積極的に摂取したい成分のひとつ。【クエン酸を多く含む食べ物】梅干し、レモン、グレープフルーツ、オレンジ、黒酢、食酢など

ビタミンB1・・・ビタミンB1が不足すると、糖質を分解することができずに、疲労物質（乳酸、ピルビン酸など）がたまって疲れやすくなります。体が疲れていると、普通の状態よりも熱中症になりやすくなるだけでなく、食欲不振や倦怠感、手足のしびれ、むくみなどの症状が出ることもあるので、意識的に摂取するようにしましょう。【ビタミンB1を多く含む食べ物】豚肉、うなぎ、モロヘイヤ、玄米、大豆製品、海苔など

ビタミンC・・・免疫力を高め、ストレスへの抗体を作ってくれるビタミンCも、夏に積極的に摂りたい栄養素。熱中症予防だけでなく、シミやそばかすの予防、美白、美肌にも有効です。熱に弱いので、生食がおすすめ。【ビタミンCを多く含む食べ物】レモン、オレンジ、グレープフルーツなどの柑橘類、トマト、スイカ、パプリカ、ブロッコリー、キウイなど

