

7月29日（金）、恒例の合同夏祭りが行われました。オープニングは昨年に引き続き垂水の里職員“かがやき隊”による踊りの披露。今回はリオ五輪を意識した？ラテン・ダンスで、スポーツ少年団やボランティアの方も加わり会場は華やいだ雰囲気となりました。また、9組の参加をみた仮装盆踊りでは、垂水の里短期入所ご利用者のチームがみごと1位に輝きました。

来年はどんなパフォーマンスが見られるか、今から楽しみです。



～大事なお知らせです！～

一般浴室（温泉浴）と脱衣場の改修工事が始まりました。

9月末の“リニューアルオープン”まで、ご利用の皆様にはご不便をおかけしますが、何卒、ご理解とご協力をお願いいたします。

8月・9月行事予定

- 8/12（金）アイス選択
- 8/17（水）誕生祝い膳
- 8/24（水）新発田ハーモニカ愛好会様（14:20）
- 8/28（日）大したもん蛇祭り（9:30頃出発）
- 9/ 9（金）重陽の節句
- 9/14（水）敬老会
- 9/15（木）十五夜
- 9/19（月）敬老の日・おやつバイキング
- 9/21（水）誕生祝い膳
- 9/23（金）彼岸供養祭（10:30）



◎王輝と再会しました
8/6 大相撲夏巡業胎内場所にて

7/26 神奈川県の障害者施設でとんでもない事件が起きました。亡くなられた方々のご冥福と、被害に遭われた方々の順調な回復をお祈りいたします。

“鈴と小鳥と それからわたし みんなちがってみんないい” 深く心に刻んでおきたいものです…

垂水の里 栄養だより

8月に入り、日中の気温が30℃を超えた真夏日や夜間の気温が25℃以上の熱帯夜の日があり、厳しい暑さとうんざりします。暑くて食欲が出ないからと、食事は冷たいそうめんやサラサラッと済ませたりはしていませんか。暑くなって、食欲が落ちてきたり、なんとなく元気が出なったり…と気をつけたいのが「夏バテ」。今月は夏バテ予防についてお伝えします。



◆ 夏バテとは

* 夏限定の慢性疲労

→ 身体がだるい、疲れやすい、集中力に欠ける、食欲不振、頭痛、不快感など

◆ 夏バテの原因

- 体温の変化がはげしい
- 冷房がきいた部屋と暑い屋外を行き来するうちに体温調節がうまくできなくなる
- 多量の汗をかくことで体内のミネラル分が出てしまい、ミネラルバランスが崩れる ⇒ 疲労感
- 外気が暑く、消化機能がうまく働かない ⇒ 食欲不振
- 冷たい飲み物で胃腸が冷える ⇒ 消化不良
- 寝苦しさからくる睡眠不足 ⇒ 日中の疲労が回復出来ない など



◆ 夏を元気に乗り切るために

- 疲労回復には **酸** がいい ⇒ 梅干し、レモン、お酢など
- エネルギーを効率よく使うには **ビタミンB群** をしっかり摂る
⇒ うなぎ、レバー、枝豆、しじみ、魚
豚肉、にら、にんにく、ねぎ ギョウザの材料ですね!!
- 夏の緑黄色野菜には **ビタミン、ミネラル類** が豊富
⇒ 野菜いためや揚げ物など油を使った料理で吸収アップ
- **利尿効果のある野菜** で、余分な水分や熱を体外へ排出
⇒ きゅうり、すいか、トマト、ゴーヤ
- 香辛料 を上手に使って、食欲増進
⇒ 唐辛子、にんにく、青じそ、ねぎ、みょうが、しょうが、わさびなど
- **良質のたんぱく質** もしっかり食べる
⇒ そばやそうめん、冷やし中華だけでは身体がもちません
- **水分、ミネラル不足** に注意する
⇒ 胃腸を冷やさないように、温かい飲み物も摂りましょう
- **規則正しい生活リズム**
⇒ 適度な運動とたっぷりの睡眠
ぬるめのお風呂にゆっくり入り、心身共にリラックス



統計によると、日本人の約4割の人が夏になると週に1回はそうめんを食べるそうです。また、冷たいうどんも人気で、生産量も増えているとか。暑い日が続くと冷たいめんだけで食事を済ませてしまいがちですが、夏に旬を迎える野菜・果物には、夏を元気に過ごすために必要な栄養がたっぷり含まれています。おいしく食べて、まだまだ続く暑い日々を夏バテ知らずで元気に過ごしましょう。《 管理栄養士 伊藤 藤 》

※ バックナンバーは下記をクリックしてください。

[平成28年4月](#)
[平成28年8月](#)

[平成28年5月](#)

[平成28年6月](#)

[平成28年7月](#)