

# 友の家ニュース

令和3. 8月発行

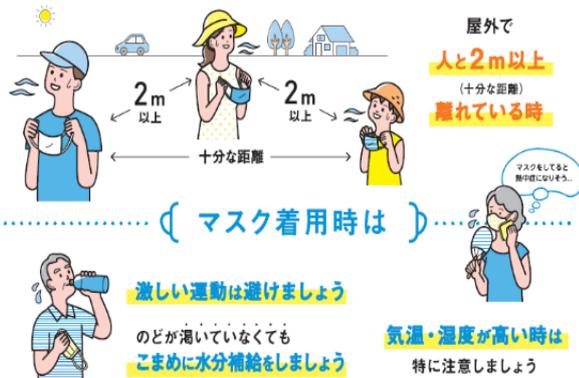
夏といえば…！色々浮かぶと思います。花火やお祭りなどなどお楽しみはまた来年になりそうです。ところで、皆さんはちゃんと水分補給していますか？飲みたい！と思ったときにはもう水分不足になってるそうです。早め早めに喉を潤すようにしましょうね！

鈴木



## 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに！



## 熱中症を防ぐためにできること

☑ 日傘・帽子の着用



帽子や日傘で直射日光を避けることが大切です。可能なら帽子と日傘を併用しましょう。

☑ 日傘の利用、こまめな休憩



日陰を選んで歩いたり、日陰でこまめな休憩をとって、ムリをしないようにしましょう。

☑ 水分・塩分補給



水分だけでなく、塩飴やスポーツドリンクなどで、汗で失われた塩分も一緒に補給しましょう。

☑ 体を冷やす



濡らしたタオルや、冷却シートなどの冷却グッズなどを利用して、体を直接冷やしましょう。

## 夏バテ対策に夏野菜はいかが？

今年の夏も暑くなりそう...だけどやりたいことがたくさんある！

● 注意すべきは夏バテや熱中症...そこで、夏バテを防止する夏野菜のススメ☆

### 【夏野菜とは】

夏に収穫される野菜をまとめて「夏野菜」と呼びます。しかし近年、科学が進んだことによりスーパーなどでは一年中並んでいる野菜もあります。夏野菜ってどれだろう...?と思ったことはありませんか？夏野菜にはほてったカラダを内側からクールダウンする水分やカリウム、不足しがちなビタミンなどがいっぱい！

いくつか紹介しますので、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか？

### ● キュウリ

成分の95%が水分で、汗をかいて不足しがちな水分補給、また、ナトリウムを排出させるカリウムも含まれているので、むくみや高血圧対策にも！

### ● ピーマン

ビタミンCの含有量はトマトの4倍！ビタミンCはメラニン色素の沈着を防ぎ、コラーゲンの合成を助けるため、紫外線のダメージを受けた肌をいたわります。皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAは、夏風邪予防にも効果を発揮するといわれています。注目成分は、においのもとである“ピランジン”。血液をサラサラにして血栓や血液凝固を防ぐ効果にすぐれています。

### ● ナス

古くからナスは体を冷やす作用があるといわれてきました。また、胃液の分泌を促す“コリン”という水溶性ビタミン物質を含んでおり、食欲不振の解消に役立つと考えられています。紫色の色素は“ナスニン”と呼ばれるポリフェノールの一種。抗酸化作用にすぐれ、生活習慣病予防にも効果が高いといわれています。





# 令和3年 8月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 平野	3 平野	4 鈴木	5 平野	6 鈴木	7 鈴木
8 休館日	9 山の日	10 職員会議 10:00~ 平野	11 鈴木	12 平野	13 鈴木	14 鈴木
15 休館日	16 平野	17 平野	18 鈴木	19 平野	20 鈴木	21  鈴木
22 休館日	23 平野	24 平野	25 鈴木	26 平野	27 鈴木	28 鈴木
29 休館日	30 平野	31 平野				

※新型コロナウイルス対策として、今月のプログラムは中止となります。

## ガーデニング部より

暑かったり涼しかったり気温が忙しい中…ひまわりもアサガオも去年より元気に育っています！植えた花々も彩りが綺麗で、見ているだけでも癒やされますね！そろそろ支柱とか色々用意しないといけませんね。

そういえば最近、袋栽培が流行っているそうです。腐葉土などを大きな袋で購入して封を開けて、そこに芋とか色々植えるそうです。庭がなくてもできるし、収穫も簡単でいいなあと思います！



## 7月のサプライズは…

### <ゼリー>

今回はゼリーにしました。ちょっとサイズが大きいので、食べごたえがあったと思いますが、いかがでしたか？



利用時間 午前8時30分～午後5時

休館 日曜日 祝日 他ロザリオの聖母会で定められた日

利用料 無料

社会福祉法人 ロザリオの聖母会 地域生活支援センター 友の家

〒289-2513 千葉県旭市野中3820-15

TEL：0479-60-0608 FAX：0479-60-0668



作 YURI