

メロディーだより

たなばた

願い事が
叶うといいなあ



皆さん笑顔♪



七夕献立

いなり寿司
ちらし寿司
冷やしそうめん
エビフライ
ナスのみぞれ煮
天の川ゼリー

お寿司美味しい♪みんなで頂きました♪



《8月行事予定》 * 納涼大会 *

日程: 令和4年8月10日(水)
感染症対策のため各フロアにて行います。

※感染症対策により、予定を変更する場合がございます。



支えあう手には **信頼あり**

介護の手には **やさしさあり**

介護老人保健施設

向陽りんどう苑

〒651-1312 神戸市北区有野町有野1484-1
TEL 078-981-5252
FAX 078-981-7805
E-mail info@rindouen.or.jp
向陽グループ 社会福祉法人 向陽福祉会



ホームページはこちら
http://www.rindouen.or.jp/

デイケアいずむ

暑い夏を乗り切りましょう

いよいよ夏本番。暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、食欲がわかないことはありませんか。これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう…これはいわゆる「夏バテ」の状態です。暑さはまだまだ続きます。夏バテ対策をしっかりと行いましょう。

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体にはたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。

★積極的に摂りたい栄養素☆

タンパク質…夏はタンパク質を消費しやすいため補給が必要。

肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれる

ビタミンB1…糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする。

豚肉、ウナギに多く含まれる

アリシン…ビタミンB1の吸収を高める。

たまねぎやにんにく、ネギなどのニオイの成分に含まれる

ビタミンC…暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなる。

風邪を引きやすくなる。ブロッコリー、キウイ、レモン



レクリエーション

