

あおやま通信

8月の時候の挨拶文では「盛夏」「盛暑」「大暑」という言葉を使うそうですが、まさにその通りと言わんばかりの暑さが毎日続いております。

昨年（2018年）は気象庁が「一つの災害と認識している」というコメントが出て以降、各種メディアで「災害級の暑さ」という言葉が躍っておりましたが、今年はそれ以上の暑さではないかと思えます。言うまでもないかと思えますが、水部補給と日傘や帽子の着用などを心がけて下さい。



夏祭り



毎年の恒例行事となっている夏祭りを7月28日（日）に開催致しました。お忙しいなかお越しいただいたご家族様、大変ありがとうございました。去年は大雨災害の影響により開催できなかったため今年は喜びもひとしおです。



カラオケ大会

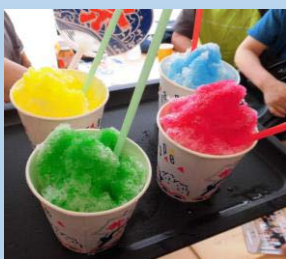


利用者様に雰囲気を楽しんでいただければと会場の壁には趣向を凝らした飾りつけを行いました。

ソーラン節

阿賀中学校生徒による躍動感あふれる踊りに大いに盛り上がりました！

軽食(焼きそば・かき氷・ジュース)



老健自慢のふわふわかき氷ですぜひご賞味を！



二人羽織り

初めて挑戦した二人羽織りは勝敗はつきませんでしたが両チーム頑張りました！



締めは皆様と炭坑節♪



栄養課便り

本格的な夏がやってきましたね。暑い夏場は食欲が落ちることが多く、つつい冷たい料理に偏りがちです。そんな夏にこそ食べたい食材を紹介したいと思います。

- * ビタミンB群を多く含む食材(豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、ごま、ニンニクなど)
- 暑いとエネルギーの消費が増えます。体のエネルギーを作り出す時に必要なのがビタミンB群です。
- * 夏野菜(きゅうり、冬瓜、なす、トマト、ピーマンなど)
- 水分とビタミン類が多く含まれ、暑さで弱る胃を刺激して消化を助ける働きがあります。
- * 体を温める食材(生姜やねぎ、かぼちゃなど)

冷房や冷たい物の摂りすぎで体温調節がうまくできなくなってしまうため、体を温める食材を取り入れましょう。暑さに負けないように、しっかり食べて、水分補給も忘れず、暑い夏を乗りきりましょう。



管理栄養士：濱田 綾子

通信担当 支援相談員：中本 昌志 飯原 佑介