

社会福祉法人 三つ葉会



介護老人保健施設

ガーデニア・ごしょみ

相談室たより



こんにちは。ガーデニア・ごしょみの相談室です。

海や山の恋しい季節となりました、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか暑くなつての注意情報です。

7月は「熱中症予防強化月間」です。

毎年、本格的な暑さを迎える前から、熱中症による体調不良が多く発生しています。気温が急に上昇した日など暑さから体が慣れていないとき、湿度が高く蒸し暑い日などは要注意です。7月の熱中症予防強化月間の前に、熱中症予防対策を始めましょう。水分補給は大切ですがポカリ〇エット等を取りすぎるとNa（ナトリウム）量が増えて、高血圧やむくみの原因になります。

日本高血圧学会では1日6g未満が推奨されています。

通常日本人では1日9.7gを接種していると言われていています。汗で消費しているとは言えやはり多いのが現状です。では何が良いのか？

それはズバリ麦茶です。（昔の人は理にかなっています。）

麦茶を飲んで暑い夏を乗り切りましょう。

ホームページ、Instagramも更新していますので是非ご参考にしてください。



GARDENIA.EIYOU

ごはんやおやつ、
イベント食等を
を配信中。



GARDENIA_GOSYOMI

日々の出来事
やイベント等
を配信中。



ホームページ
はこちら！

7月予定表

- 5日(水) わんこそうめん
- 6日(木) 理美容、歯科往診
- 6日(木) 介護相談員来所
- 11日(火) 書道教室
- 13日(木) 歯科往診、おやつレク1F
- 14日(金) フラワーアレンジメント
- 14日(金) おやつレク2F
- 21日(金) 理美容
- 25日(火) 刺し子教室
- 27日(木) 歯科往診

今月は6日と14日は盛り沢山です。

一相談員の独り言一

七夕の1年に1度出会うことができる織姫と彦星を祝って食べられる、ちらし寿司もとても縁起がよい食べ物が入っていて、ひとつひとつに意味があります。

エビ・・・ 長寿の象徴。エビの髭が長く腰が曲がっている。

レンコン・・・ 見通しの良さの象徴。穴が開いている事からです。

豆類・・・ 健康でマメに働けることを表す。

ごぼう・・・ 身体の丈夫さの象徴。土の中で根をはることから。

人参・・・ 赤い色はめでたさと慶事を表します。

イクラ・・・ 子孫が繁栄する。子沢山を連想させるため。