

みずばじょう

『父の日』特集



今年の父の日は、写真撮影の実施と、昼食では食堂での天ぷらの揚げたてを食べていただき、午後にはかたつむりカフェを開店し、ケーキとお茶で楽しんでいただきました。

父の日特集

6月のイベントの様子



ご挨拶

皆様、こんにちは！ はじめまして！
6月よりこちらにお世話になることになりました。
理学療法士の鈴木 颯人と申します。
皆様一人ひとりに合わせた体操や運動を
一緒に行っていけたらと思っています。
よろしく願いいたします。
6月に入り、徐々に気温もあがり、夏に近づいてきています。
この季節は、熱中症になる人が増えてくる時期です。



熱中症とは??

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のこと。

年をとると体内の水分割合が少なくなります。
高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくいいため、熱中症になりやすいのです。
熱中症になるのを防ぐためには、こまめな水分補給が必要です。
『のどが渴いたな』と思った時には、
すでに身体の中の水分が足りなくなっているサインですので、
のどが渴く前に、コップ1杯のお水を
こまめに飲むように心がけましょう。

ただし、コーヒーや緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物、
お手洗いにいきたくなくなってしまうので適しません。
コーヒーや緑茶の飲みすぎはご注意ください。



今月の行事食



今月の作品



7月の行事

七夕

フラワーアレンジメント

空室状況

7月1日現在♪
らいふつくば花畑

空室 0

