

# デイサービスセンター 美空の郷便り

令和6年 7月 1日 発行

本格的な暑さが続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？

熱中症・脱水症に注意したい時期です。こまめに水分補給をしたり、気温や湿度の調節をして、くれぐれもご自愛くださいね！

6月から、お声がけしてもお茶を召し上がって頂けないご利用者様に対して優先的に水分補給と便秘予防目的で「手作り紅茶寒天」を提供していますが

美味しいと好評です！

皆様で美味しく  
召し上がられ  
ました！



## 6月の行事報告

<おやつレクリエーション>

6/18(火)・フルーチェゼリー



## おなかキレイの日

おなかを中からキレイにする事で少しでもストレスを減らし幸せを感じてほしいという願いを込めて、おな(07)かキレイ(90)の語呂合わせから、7月9日に制定されました。腸内環境を整える事で、お通じが良くなるだけでなく免疫力も上がります。

<おなかを整える為に気をつけること>

適度な運動や十分な睡眠で、なるべくストレスをためないようにしましょう。

その他、次のことに気をつけましょう。

1. 朝、起きたらコップ一杯の水を飲む

眠っていた腸が目覚め、自然な排便が期待できます。

常温の水か白湯がおすすめです。

朝食もきちんと摂りましょう。



2. 食事に気をつける

食物繊維や発酵食品を食べましょう。腸をキレイに元気にしてくれます。

・食物繊維：海藻類、キノコ類、野菜類、穀類、豆類、果物類など

・発酵食品：納豆、漬物、キムチ、ヨーグルト、チーズ



3. 腸を温める

温かい飲み物を飲むと体の中から温まり、腸の動きが活発になります。また湯船に浸かって体を芯から温めると腸の動きが良くなるだけでなく、よく眠れるようになります。



## ♪ 7月の行事予定



<おやつレクリエーション>

7/17(水)・フルーツサンド

※コロナウイルス及びインフルエンザ感染防止対策の為にボランティアの方達の来所されてのレクリエーション等は控えさせて頂いております



発行元



株式会社ピュアウインド  
住所 可児市今渡1375  
TEL(0574)27-1205  
FAX(0574)27-1206

