



# ふるさと便り

社会福祉法人夢  
特別養護老人ホームふるさと

平成28年7月

7月に入り、蒸し暑い日が続いています。水分補給や環境整備などで体調に注意していきます。  
また、食中毒が発生しやすい季節なので、食べ物の持ち込みには注意をお願い致します。

## 特養介護職より

### 【映画上映会】

6月19日にユニットの交流室にて映画上映会を行いました。  
前回の『愛染かつら』も好評でしたが、今回の『東京キッド』も大好評の中、幕を閉じました。  
美空ひばりの歌声と一緒に唄う方、笑いあり、涙ありの80分でした。  
また、上映会の企画を考えているので楽しみにして下さい。



## 栄養士より

### 【熱中症対策】

～すいかの食べ方～

汗をかいて失われた塩分や糖分、ミネラルの補給は「水」では補えません。スイカを食べる時は、塩をふって食べる事をおすすめします。

スイカは90%が水分で出来ていて、糖分やミネラルも多く含むので、これに塩をプラスすればスポーツドリンクと同じような効果を得ることが出来るのです。

また、スイカにはシトルリンという成分が含まれ、これは血管を拡張し、体内の血流を改善することにより、手足のむくみを改善することができます。

シトルリンには、高血圧や動脈硬化の予防効果もあるのです。ただ、お腹を冷やす効果もあるので、食べ過ぎには注意しましょう。



## 6月行事 茶話会

お団子を作りました♪



この便りは、ご家族様のみの配布とさせて頂いているので、利用者のお顔を載せています。

## 7月行事予定

☆7月 7日(木) 七夕

☆7月 27日(水) 誕生会



## 7月慰問予定

- ☆7月12日(火) ふれあいバラエティ
- ☆7月15日(金) 綿貫町踊りの会
- ☆7月29日(金) ハーモニカ演奏

※利用者の体調によって参加を見合わせる場合があります。

※慰問については、追加になる事やボランティアの都合により日程が変更になる事があります。

※時間はいずれも、14:00～となります。