

## 熱中症に注意！



熱中症とは？

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温調節が働かなくなり体温上昇、めまい、体がだるいを感じます。状態が深刻になればけいれんや意識異常など様々な症状を起こします。



室内にいても室温や湿度が高いため、熱中症になる場合があります。

## 栄養士からの熱中症予防食事ポイント



### ①しっかり朝ごはんを食べる

朝ごはんをしっかりとたべることによって、体内の中にたくさんの水分が入ってくるので、効果的である。

### ②旬の野菜や果物を食べる

夏を代表するスイカ、桃、メロン等の果物はミネラルが豊富に含まれています。茄子、胡瓜、トマト等の夏野菜は体の熱を下げる働きがあります。

### ③カリウムを含んだものを食べる

汗をかくと塩分と一緒にカリウムも失われるので、多く含まれるじゃが芋、野菜類、海藻類、果物、豆類をしっかり摂りましょう。

### ④ビタミンB1を含んだものを食べる

ビタミンB1不足になると疲労物質がたまり疲れやすくなるので、多く含む豚肉、うなぎ、海苔、大豆をしっかり摂りましょう。

### ⑤クエン酸を含んだものを食べる

梅干し、レモン、酢は、疲労原因となる物質を防ぎ、疲労回復に役立ちます。



満103歳 38歳 満100歳 満104歳 満104歳 満103歳 満100歳



猛暑の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

暑さの厳しい今日この頃ですが、就職活動で外回りをしている学生をよく目にします。明日への希望を胸に、さぞ一生懸命努力していることでしょう。介護業界も人材不足が叫ばれており、少しでも多くの人材が就職してくれることを期待しています。

当施設にも、毎年新人職員が入職し、フレッシュな人材が揃ってきました。若い人材が様々なイベントを企画し、ベテラン職員が上手に取りまとめる環境ができており、ご利用者様にも喜んで頂けていると思います。ご家族様におかれましては、日常の様子をご覧いただき、ご利用者様の普段の生活を感じ取っていただけたら幸いと存じます。暑い夏はまだまだ続くようですので、ご健康にはくれぐれもお気を付けください。

施設長 鷺坂 達雄

## 行事予定

7月 納涼祭

10月 運動会

12月 クリスマス会

10月にこすもす園初の運動会をします。ぜひ、ご家族様の参加をお願いしたいと思いますので宜しくお願いします。

# 個別外出&普段の様子



モンブランと大好きな紅茶で  
ティータイム♪  
至福の一時ですね

こすもすガーデニングの看板作成  
なかなか絵心ありますね！！



喫茶店にてプリンアラ  
モードを食べています。  
おいしそう♡



明日香にてティー  
タイム  
リッチなマダムって  
感じですね



## そば打ち



去る6月19日初の試みとなる「そば打ち」を開催しました。上手にできた方、少し失敗した方と様々でしたが楽しまれていたかと思えます。参加下さった家族様。ありがとうございました。



# こすもす NEWS

今年も新入職員が入職していますのでご紹介します。

利用者様と一日一日を大切に過ごし、  
学びを深めていきたいと考えています  
ので、よろしくお願いします。

古沢 忍



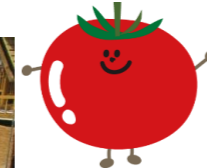
お相手も快諾。フロポーズの言葉は「幸せにします！」。



この笑顔を利用者様にも届け  
られるようにこれからも頑張り  
たいと思います。

福田 幸平

中庭に「こすもす  
ガーデン」という畑  
を作り野菜を作っ  
ています。  
出来た野菜は、厨  
房で調理しおいし  
くいただきます。



大きくなーれ！



これは茄子かな？  
野菜に詳しい方が  
色々指導して下  
さっています



ホースから一気に放水  
育ってくれたらいいね



お誕生日会にお家へ帰りお祝いしました。  
 家族の皆さんに囲まれて幸せそうですね♡  
 ご希望があればご自宅まで同行して誕生日会を行うことも可能ですので気軽に担当職員までお申し付けくださいm(\_)\_m

こすもす園にて家族様とランチ♪  
 いつもより豪華なメニューが出てきます。  
 ご希望があれば家族様の分もご提供が出来ますよ！！



こすもす園のお部屋にてパシャリ  
 ご家族そろってのお写真を撮影し現像できます  
 気軽にお申し出ください！！

お誕生日  
 おめでとう!!



節分会 7/07/24	
13:45	あいさつ
13:50	準備体操
14:00	クラフト豆入れ
14:10	リンボダンス 輪投げ 手品
14:30	職員による踊り
14:30	あわりのあいさつ

福は～内！！ 鬼は～外！！  
 そんな掛け声とともに豆まきならぬ玉投げをしました



おいそうな  
 誕生日ケーキ♪



大好きなウイスキーを前にとびきりの笑顔です☆



Wピース！！ポーズが若いですね！！  
 おいくつになられたのでしょうか

# 3月




毎年3月恒例ひなまつり会は、インフルエンザが流行したため残念ながら中止となってしまいました。それでも今年一年皆様にとって健康で幸せにありますように！！



## 誕生日会

ハッピー  
バースデー!

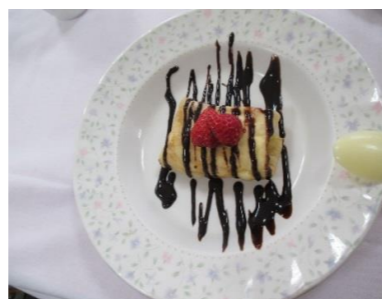


おいしそう♡

合同で女子会  
スイーツビューフェ  
をしました♡



手作りクレープ  
でお祝い☆



# 4月



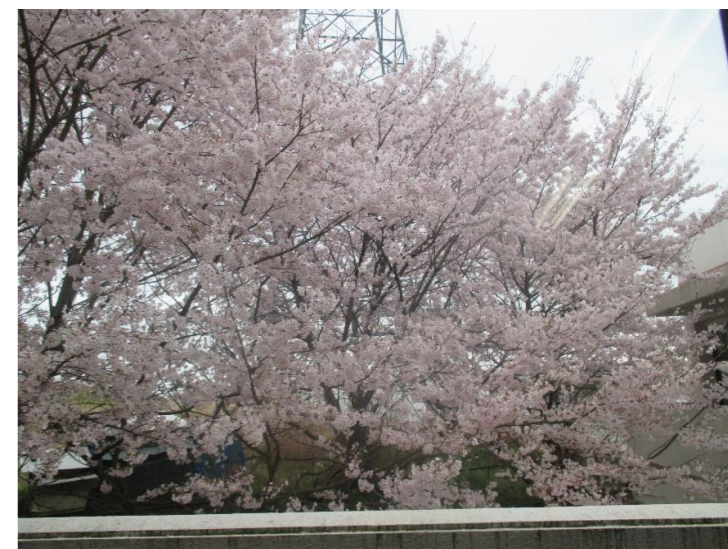
お誕生日に家族で万葉の森へ行きました  
良いお天気で気持ちがいいですね！

## HAPPY BIRTHDAY

素敵な花に囲まれてこそ  
す園でのお誕生日会！！



本来なら花見会がございましたが、インフルの猛威があり中止となりました。残念ですよね…(>\_<) ですが幸いにもお部屋からキレイな桜を見渡せる特権があります。これでおいしい食事でもあれば最高ですね。



特等席からの眺め



感激の涙