



興寿苑通信 夏号

社会福祉法人興寿会
令和3年8月9日(月)



今年も開催！！
夏まつり



畑の野菜 成長中

夏野菜のとうもろこしは収穫し、茹でて味見をしました。不揃いですが、甘くておいしいとうもろこしでした。秋にむけ、さつまいもも成長しています。



夏祭りの看板作り

興寿苑の夏祭りの屋台のおいしいかき氷！
素敵な看板はデイサービスセンター興寿苑池上で作成しました。



プラムゼリー

7月初旬に庭の木で収穫したプラムでゼリーを作りました。甘酸っぱい初夏の味を感じました。

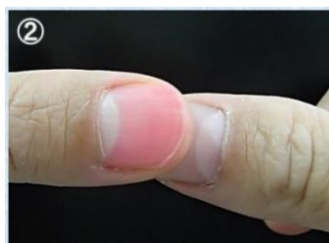


すぐ出来る！

「脱水」チェック



- ① 手の親指の爪を、逆の指でつまみます
- ② つまんだ爪を離れた時、白かった爪の色がピンク色に戻るのに「3秒以上」かかれば脱水症を起こしている可能性があります！



一口ずつでも！！ のどが渇く前にお茶などを飲むよう意識しましょう



7.8月

ゴーヤチャンプルお届け～

沖縄県や九州南部などで暑い地方で栽培。
独特の苦みは食欲増進の作用があり夏バテ解消



ゴーヤの選び方
ご存じですか??

★固くて色が濃くイボが密集しているのが新鮮で苦いもの
「チャンプル向き」



★色が薄くて太っているのが水分豊富で苦みが少ないもの
「サラダ向き」



熱中症かな？と思ったときの救急対応

熱中症が疑われる時には涼しい場所へ移動し身体を冷やすことと、水分と電解質を速やかに補給する必要があります。

<涼しい場所へ移動>

- 風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内などの涼しい場所へ移動しましょう。

<水分をとれるひとは水分をとる>

- 電解質（ナトリウム・糖質など）を適量含んだ冷たい飲料を飲んでください。汗と一緒に体のなかの電解質も不足しているので水ではなく、少し水で薄めたスポーツ飲料がお勧めです。
- すいかに塩を適量つけたものを食べたり、お茶に梅干しを入れたものを飲むのも効果的です。

<身体を冷やす>

- 衣服を脱がせたり、ベルトや下着はゆるめて身体から熱を出しやすくします。
- 保冷剤などがあれば、首の横(両耳の下)、脇の下、太腿の付け根の前面に当てて冷やしましょう。
- 皮膚に水を付けて、うちわや扇風機などで風を当てることで体を冷やすのも効果的です。



2021年7月～9月 お楽しみ食（予定）



7月 お楽しみ食

7日（水）七夕そうめん
11日（日）誕生日会
16日（金）キーマカレー
25日（日）夏祭り

その他…冷やし中華、口コモコ丼、



8月 お楽しみ食

8日（日）誕生日会(うな散らし)
20日（金）夏野菜カレー

その他…おろし天ぷらそば、三色丼、
高菜しらすご飯、
冷やし中華、



9月 お楽しみ食

12日（日）誕生日会
17日（金）お月見カレー
19日（日）敬老会

その他…喜多方ラーメン、梅ご飯、
牛丼、月見そば、



参考文献：厚生省あんぜんプロジェクト「熱中症を防止しよう！！」