



～百合～

「純潔」「無垢」という花言葉を持っている百合は、古くからキリスト教において「聖母マリアの象徴」として大切に扱われてきました。香りも良い存在感のある花で、7月の誕生月花とされています。



デイケアNEWS

デイケア園芸報告



先月から約1ヵ月でここまで大きくなりました。虫や病気が心配ですが綺麗な野菜を实らせてほしいですね。



経口補水液とスポーツドリンク



栄養科から



気温が上昇すると気づかぬうちに体の中の水分が失われています。「命にかかわる危険な暑さ」という言葉もニュースで耳にする事も増えていますので十分注意しましょう。のどの渇きは脱水が始まっている証拠です。渇きを感じる前にこまめに水分を摂りましょう。水分補給は、“水”だけでは不十分です。

『経口補水液』とは、

別名“飲む点滴”と言われ、身体から失われた体液（水分・電解質・非電解質）を経口的に補うため、水に塩分と糖分を一定の割合で配合した飲料。体液とほぼ同じ浸透圧のため吸収率、吸収速度が速い。下痢、嘔吐による脱水時の水分補給に適している。

～作り方～

- ・水 1ℓ
 - ・砂糖 40g
 - ・塩 3g
 - ・お好みでレモン汁
- 混ぜて完成

『スポーツドリンク』とは、

運動や日常生活での発汗によって身体から失われた体液を効率よく補給できる清涼飲料水。浸透圧を下げ、胃腸への負担を軽減しながら吸収速度を上げる。経口補水液に比べ、塩分が少なく、糖分が多い。

レクリエーション風景

蹴る、投げる、積む、乗せる。レクリエーションの中でいろいろな動きができる様々なレクリエーションを組んでいます。

いつもご参加ありがとうございます。

ワン・ツー・ゴール



うしろへポイッ



カップタワー



立てて乗せて



装飾づくり

今回の季節の装飾は梅雨と七夕です。七夕の飾りはテーブルを囲んで皆さんで協力して作っていただきました。

梅雨の飾り



七夕飾り



祝

6月誕生日の利用者さま



お誕生日おめでとうございます