



～向日葵～

爽やかな印象のひまわりには「熱愛」「あなただけを見ている」などの花言葉があります。情熱的な花言葉が印象的なひまわりは夏の象徴ともいえる、とても存在感のあるお花と言えますね。



デイケアNEWS

デイケア園芸報告



春先から育てていた野菜たちが実を付けてくれました。畑のようにはうまくいきませんでしたが、実を付けてくれるのは嬉しいですね。



食事でできる！夏バテ対策

栄養科から



夏はさっぱりした喉ごしの良いそうめんや、冷たいうどん、蕎麦などを食べる事が多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。十分な栄養が摂れていないと、疲労回復が遅れてしまいます。食事の中でも、特に摂取してほしい栄養素について紹介します。

【たんぱく質】

血や筋肉、体を作るもとになります。夏バテを防ぐためには良質なたんぱく質が必要です。

例：肉、魚、卵、豆類、乳製品など



【ミネラル】

汗をかくと主にミネラルが体内から失われてしまいます。ミネラルが不足すると、脱力感や筋力低下、食欲不振にも繋がります。

例：野菜類、果物類、海藻類など



【ビタミンB1】

糖質をエネルギーに変える働きをします。疲労回復の働きもあると言われています。

例：豚肉、うなぎ、落花生、玄米など



【クエン酸】

疲れの原因のひとつである乳酸を分解し、疲労回復を早める働きがあります。

例：レモン、お酢、梅干しなど



レクリエーション風景



ジェンガ

少しでも遊んだことがある人も多いのでは？
皆さん慎重に集中しながら楽しんでいました。



キャップピラミッド

ペットボトルのキャップを積み上げていくレク。指先の細かい動きの練習になりますね。

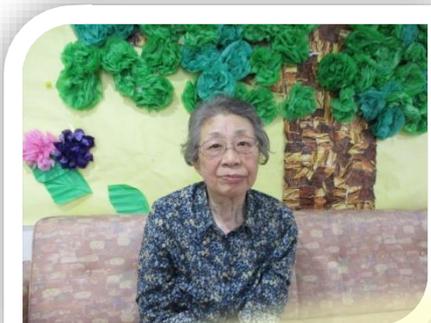


ココロ迷路

ペットボトルを9個くっつけた中にボールを入れて外に出すレク。どう動かせばボールを出せるか頭も使うため意外と難しい。



祝 7月誕生日の利用者さま



お誕生日おめでとうございます

