

ほほえみ ニュース

令和6年9月10日発行

第 274 号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

担当：山本 潤子



～ダリア～

品種によって花のサイズが変わるダリアは、代表的な秋の花です。その花言葉には「気品」「華麗」「優雅」など女性を褒め称えるような意味が多く含まれています。

デイケアNEWS



デイケア園芸



朝夕涼しくなってきましたが、茄子の花が次々に咲いています。丸茄子収穫できましたよ。

9月1日は「防災の日」です



栄養科から

防災の日とは？

台風や地震、津波などの災害に対して国民が知識を深めて、心構えを備えるために制定された日のことです。

★ローリングストック法とは？

「ローリングストック」とは普段の食品を少し多めに購入しておき、古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。

★ローリングストック法のポイント

- ①栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じて備蓄内容・量を決める。
- ②賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。

★備蓄の例

最低でも人数×3日分、出来れば人数×7日分の備蓄を用意しましょう。

水

飲料水、料理用水として1人あたり1日3L必要となります。



ご飯・乾パンなど

エネルギー源として必要です。お湯がなくても調理できるアルファ化米やパックご飯などが便利です。



缶詰・レトルト食品

災害時の食事は炭水化物に偏りがちです。手軽にたんぱく質が摂れる缶詰やレトルト食品を活用しましょう。



その他

野菜ジュースや果物の缶詰などでビタミン、ミネラルを補給しましょう。



夏祭り風景

今年の夏祭り いかがでしたか？
楽しんでいただけたでしょうか。



祝 8月誕生日の利用者さま

お誕生日おめでとうございます

