

ウエルデイ便り 令和5年 6月号

〒809-0018
福岡県中間市通谷 1 丁目36番3号
TEL : 093 (244) 1793 FAX : 093 (244) 4705

ご相談などございましたらお電話ください!!



献立 & 行事予定



MOTHER'S DAY

母の日のイベントでは、フォトフレームを作りました。カーネーションのプレゼントを片手に皆さんにっこり(*^-^*)

※すべての方の写真を掲載することはできませんので、ご了承ください。

日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
<p>理美容 6月2日 (金)</p>				カラオケ	ポーリング	漢字クイズ
				赤飯 鮭の西京焼き 小松菜のお浸し すまし汁 抹茶パバロア	ごはん コンソメスープ 鶏と茄子のトマト煮 きのこソテー フルーツ	ごはん さわらの味噌煮 もやしの胡麻和え すまし汁 フルーツ
4	5	6	7	8	9	10
お休み	輪投げ ごはん のっぺい汁 鯖の塩焼き れんこんきんぴら ほうれん草の白和え	おはじき運び ごはん 味噌汁 牛肉コロッケ フキと油揚げの煮物 フルーツ	ポケットボール ごはん 吸い物 鮭の照り焼き 切干大根煮 芋ようかん	BINGO ごはん わかめスープ 肉団子の甘酢あん 春雨サラダ 杏仁豆腐	カラオケ 焼きそば ごはん コンソメスープ レモンゼリー	お手玉ホールインワン ごはん 海老入りシュウマイ 麻婆豆腐 中華スープ ゆずゼリー
11	12	13	14	15	16	17
お休み	自由時間 スパゲティナポリタン ごぼうサラダ 野菜スープ コーヒゼリー	自由時間 肉うどん 高菜ごはん 小松菜の和え物 フルーツ	カラオケ ごはん すまし汁 豚肉の味噌炒め かぶのそぼろ フルーツ	壁面工作 焼き鳥丼 夏野菜のマリネ 梅そうめん汁 りんごゼリー	自由時間 ごはん ほうれん草の白和え 鯖の西京焼き すまし汁 フルーツ	自由時間 チキンカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト スープ
18	19	20	21	22	23	24
お休み	言葉の階段 ごはん 白身フライ オクラの梅和え 青りんごゼリー けんちん汁	父の日工作 ごはん 味噌汁 赤魚の幽庵焼き 大根の酢の物 フルーツ	一筆書きゲーム ごはん 味噌汁 照焼きチキン ごまだれサラダ フルーツ	雑学クイズ ごはん 吸い物 豚の生姜焼き ポテトサラダ フルーツ	工作 (カレンダー) ごはん すまし汁 魚の味噌煮 春菊のお浸し 梅ゼリー	カラオケ きつねうどん わかめご飯 ほうれん草の胡麻和え フルーツ
25	26	27	28	29	30	
お休み	間違いさがし ごはん すまし汁 魚の柚子味噌焼き 筑前煮 水ようかん	カラオケ 豚丼 ゆかり和え 赤だし フルーツ	点つなぎ ごはん 味噌汁 赤魚の塩焼き 菜の花のお浸し フルーチェ	映画鑑賞 五目うどん カリカリ梅ごはん ほうれん草とあさりのソテー デザート	パックDEタワー ごはん 鮭のタルタル焼き 里芋のそぼろあんかけ もずく汁 玉子豆腐	

夏の暑さに備えよう

～梅雨の今こそ熱中症対策を～

湿度や気温がぐんぐん上がる梅雨の時期は、暑さに身体が慣れていないため、気づかぬうちに熱中症を引き起こしてしまいます。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなるので、梅雨の晴れ間や急に気温が上がったときには注意が必要です。

《対策①》上手に汗をかける身体の準備をしましょう

暑くなり始めるころから適度に運動をして汗をかき、身体を暑さに慣れさせましょう。足踏み体操やラジオ体操など家の中で座ってできる体操などがお勧めです。

《対策②》のどが渇く前にこまめな水分補給をしましょう

のどの渇きを感じたときは、すでにかかなりの水分が失われています。のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう。水分補給には塩分やミネラルも補給できる経口補水液やスポーツドリンクもお勧めです。

《対策③》湿度の高い日は換気をしましょう

湿度が高いと熱中症の危険度が高まります。特に梅雨の時期は、室内に湿気がこもりやすいため注意が必要です。エアコンや扇風機で温度調整をし、窓を開けて部屋の空気をこまめに入れ替えましょう。



※予定は変更になる場合もございますのでご了承ください。

お知らせ

6月は若松区高塔山公園にあじさいドライブを予定しています。当日の天候、健康状態によっては中止となる場合もございます。予めご了承ください。

デイ便りは
こちらからも
見れます!

