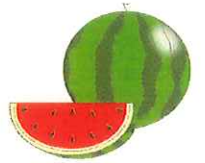


# 熱中症予防の為の食事



暑さのピークは過ぎましたが、今回は、熱中症予防の為の食事について紹介したいと思います。

熱中症にならない為に摂取すると良いのが下記の食べ物です。

- ・ビタミンB1：豚肉、豆腐、味噌等の大豆製品等
- ・ビタミンC：赤ピーマン、トマト、オレンジ、緑黄色野菜等
- ・クエン酸：梅干し、酢、グレープフルーツ等

## ～熱中症予防対策には漬け物～

材料：胡瓜、わかめ、トマト、塩麴(大さじ1杯)、酢(大さじ1杯)

作り方：ポリエステルの袋に材料を入れて、もみこむだけ出来上がりです。

※山形のだしも、熱中症対策に良いそうです。ご飯に乗せるだけでなく、

そうめんのつゆに入れても美味しいです。ぜひお試し下さい!!



## 編集後記

今月号は介護予防サロンや夏祭り等について掲載しております。夏祭りでは職員による花笠、ソーラン節やスイカ割り等を行い、皆様に楽しんで頂くことができました。

これからもゲスト皆様に楽しんで頂けるような企画を考えて行きたいと思っております。こまめな水分補給を行い、お過ごし下さい。

広報接遇部会

施設見学は随時受け付けております。  
お気軽にお越しください。

# さくらパレス通信

## 2017年9月号

## 介護予防サロンのお知らせ



さくらパレスでは年3回、介護予防サロンを開催しております。

年1回：大島医院の医師による講話(認知症・糖尿病・生活習慣病等)

年2回：色々な体操や、レクリエーション等の企画をしております。

今年度は11月に大島医院の医師による講話を企画しております。

詳しい日程、内容については、施設内のポスターや町内の回覧板にてお知らせ致します。

ご家族、ご友人お誘いの上、是非参加して下さい。

【お問い合わせ】担当 山口・大泉

連絡先 023-628-3982

# 通所リハビリテーション 夏祭り2017 入所2F・3F

## 大島扶美理事長による太鼓披露！！



さあ、皆さん一緒に楽しみましょう！

## 花笠踊り・演奏会



## ★今年の司会者★



## スイカ割りに挑戦！



## ボランティアさんと一緒に花笠踊り！

