

# 白楽荘デイサービス通信

## ふるさと

平成30年8月号

### 8月の注目イベント

●8/9 14:00～ おわら節

●8/24 14:00～ 東愛宕中学校による演奏会

臨時のご利用受け付けております！お気軽にご相談ください。

### デイサービスピックアップ

## 七夕



7月7日「七夕の日」の為に、ご利用者の皆様により折り紙で作った飾り物や短冊に願い事を書いて笹竹に吊るしました。皆様の願い事が叶うと良いですね。

そのときの風景はこちらです(⇒)

そもそも七夕とはどういった由来があるのかを調べてみたところ、七夕は「たなばた」または「ちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。また、七夕の事を「棚機」と読み、神様に着物をささげる神事を7月7日に行われた事に因み「棚機」が「七夕」になったとされているようです。



## ～夏バテ予防をしましょう(食事編)～

## 夏バテに高齢者がなりやすい理由

- ・ 体温調整の機能が衰える
- ・ 体内の水分が減る
- ・ 冷房を我慢する人が多い 等



夏バテ  
予防

食事で予防するには以下のものを摂取すると良いとされています。

**酸味のある物** (梅干し、ゆず、酢、レモン等)

**ビタミンB1** (豚肉、玄米、豆類、夏野菜等)

**ビタミンC** (トマト、コマツナ、ゴーヤ等)

規則正しいリズムで食事を摂って夏バテを防止していきましょう。

### 編集後記

とても暑い夏が続いていますね。今年は梅雨明けが早かったのが去年に比べると夏が長いかもしれませんね。私は既に夏バテ気味です。皆様も夏バテしないように栄養のある食べ物をしっかり摂ってこの夏を乗り切ってください！

(ワーカー T・U)

白楽荘在宅サービスセンター 〒206-0042 多摩市山王下1-18-2

通所介護

TEL: 042-376-2942

認知症対応型通所介護

HP: <https://www.rakuyuukai.com/>

Facebook もご覧ください <https://www.facebook.com/rakuyuukai1968>