

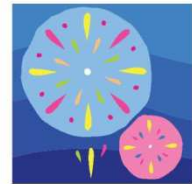
下権現堂仮設便り

平成25年8月1日

梅雨明けが待たれる頃ですが、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。
支援員の新沼、吉田です。

今月の予定

健康相談 8月5日（月） 13:30～14:30



夏バテに気をつけて、夏を乗り切る！

- 睡眠を十分にとる・・・ 睡眠不足を感じたら、10分程度でもお昼寝をおすすめします。
- 水分を補給・・・ できるだけ、暖かい飲み物で、少しずつゆっくりこまめにとりましょう。
- 運動をする・・・ 日頃から、運動などをして、汗をかける体を作っておくことが大切です。
- 寝る前に入浴する・・・ 昼に冷え切っていたら、熱めにさっと、暑かったのであれば、ぬるめのお湯に入りましょう。

食事は消化の良い物や旬のものを積極的に取り入れ、三食しっかり食べましょう。夏野菜を食べるとうまく体を冷やします。またビタミン類をとるために果物や野菜、ミネラル類をとるために海藻、乳製品をとるようにします。夏野菜は、トマト、枝豆、きゅうり、なす、さやいんげん、とうもろこし、ズッキーニ、ゴーヤ、冬瓜などで、水分やカリウムを多く含まれているものが多く体にこもった熱を中から冷ましてくれます。

おすすめ

- ☆きゅうり 豚肉をごま油で炒め、めんつゆ、砂糖、一味で味付けして、お召し上がり下さい！
- ☆ミニトマトが食べきれないときは、冷凍保存をしておくと、あとから、加熱してお料理にどうぞ



8月12日（月）、13日（火）、14日（水）までは、勝手ながら支援員は、お休みを頂きます。この間、お問合わせ等ありましたら、下記までご連絡お願い致します。

コールセンター 0120-628-638
コールセンター（緊急連絡先、FAX兼用） 0192-47-3502

11月から、下権現堂仮設でお手伝いをさせていただいておりましたが、8月1日から盛地区へ移動となりました。皆さまには、とても親切にいただきましたし、いつも温かく接していただいたことを、心から感謝しております。本当にありがとうございました。これからも、皆さまが お元気で過ごしくなれますよう願っております。

吉田