

南之郷新聞



豆乳もち

お豆腐屋さんのおからと豆乳を使って。



おからのチーズケーキ



紅茶ケーキ



二色羊羹



蒸し菓子

南之郷夏祭り

家族そろってお出かけください。

8月25日(土) 18時30分～20時30分

地域の方々による

舞踊、フラダンス、三味線、等々。

出店

焼き鳥、フランクフルト、生ビール等 各100円

無料提供

寿司ご飯、揚げ豆腐、がね、焼酎



平成30年8月号(南之郷新聞 第50号)

発行日：平成30年8月10日

〒899-8608 鹿児島県曾於市末吉町南之郷 8130 番地 1

社会福祉法人南之郷

地域密着型特別養護老人ホーム南之郷

認知症高齢者グループホーム南之郷

発行人：施設長 富永 つや子

8月の行事予定

25日 夏祭り

28日 いきいきサロン

9月の行事

17日 敬老の日

25日 いきいきサロン

28日 運営推進会議

残暑お見舞い申し上げます。今年は例年になく暑い日が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。
今日は熱中症の予防法の一つ、水分補給について書きたいと思います。

水分補給として、一度に大量の水をとるとかえって体調不良をひきおこしてしまうので水分とともに塩分をとることが大事です。(梅干しを食べるのもいいですね)

経口補水液を家庭で作る場合

水 1ℓ に対し 塩 3g 砂糖 20～40g レモン汁適量 です。

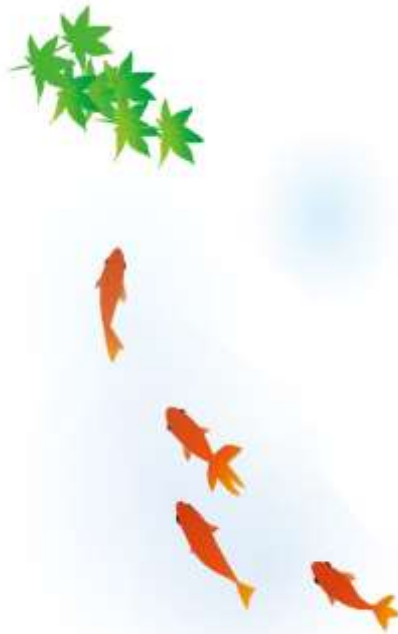
(高齢者 体重50kgの人で1日500ccがめやす)

他に

- 暑い時は無理しない。
- エアコン、扇風機を上手に利用する。
- シャワーやタオルで身体をひやす。
- 涼しい場所、施設を利用する。
- 涼しい服装。 外出する時は日傘、帽子を着用。
- 部屋の温度が適切か温度をはかる。

等、暑さから身体を守りこの夏を乗り切ってください。

お誕生日おめでとうございます。



7月のいきいきサロン



食生活改善推進員の方々と楽しく体操をしました。



7月20日
元気出たかな？
土用の丑の日でした
うなぎをご飯に混ぜて頂きました。

