



アイリスちくさ内山 便り

平成29年
8月発行

8月  です。

夏真っ盛り。名古屋は蒸し暑く日差しが強い日が続いておりますが、熱中症や脱水症などで体調を崩されてはいませんか。水分補給を意識していただきながら、のどが渇く前にこまめに水分の補給をくださいね。

そんな暑さもこの日だけは特別でした。

それは、7月7日の七夕の日です。七夕は毎年梅雨の時期にかかるため雨の日が多く、名古屋市ではなんと織姫と彦星が見れたのは2割、残り約8割は天気が悪いという結果でした。しかし、2017年の七夕は真夏日で暑く久しぶりの晴天で、夜空を見上げれば織姫と彦星が見れたのではないのでしょうか。

夏といえば、海、川遊び・花火大会・お盆・夏休みの宿題などと連想してしまいます。

その中でも、キャンプやバーベキューなどで一玉用意して豪快にかぶりついたり夏の行事やイベントに欠かせない食べ物の1つといえば「スイカ」です。スイカは美味しいだけでなく食べると以下の効果が得られることをご存知でしょうか？

- ・90パーセント以上が水分のため熱中症の予防や解熱に効果あり
- ・体内の水分を排出する作用がありむくみに絶大な効果
- ・脂肪を減らす効果があるためダイエットに最適

また、スイカは栄養がなさそうなイメージがありますが、ビタミン・カルシウムなどのミネラルやグルタミン酸などを豊富に含んでいます。



ホットケーキミックスで鈴カステラ風のおやつレクを楽しみました。



収穫したミニトマト美味しかったですよ。



夏野菜、きゅうりの収穫に最高の笑顔をいただきました。



スイカ割りに挑戦。目隠ししながら、周りの応援や指示に耳を傾け渾身の一降りでした。



ナースケアホームアイリスちくさ内山(看護小規模多機能型居宅介護)
〒464-0075 名古屋市千種区内山二丁目13番16号
電話番号:052-741-7857 / FAX:052-741-7858

