

5月26日に、苑寿ユニットで「職員と一緒に弁当を食べる会」を行いました。昨年の秋に彩霞ユニットで行い、今回は第二弾！皆さんとても素敵な笑顔でした。



お寿司、カツ丼  
天丼、うな重  
など、好きなものを  
召し上がりました！



### 梅雨の今こそ気を付けて！

暑くなり、冷たい飲み物を飲む事が多くなってきましたね。夏本番を前に湿気とともに気温もぐんぐん上昇する6月は、体が暑さに十分順応できていない為、この時期から熱中症に注意しましょう。熱中症の予防は、脱水の予防！脱水症は「脱塩水症」でもあります。水だけ補うと汗をかいている為、体内の塩分が薄くなります。塩分濃度を正常に保つため、尿量は増えて余計に水分を失う。さらに汗をかく…の繰り返しなので水だけでなく、塩分を適量取らなければなりません。

～経口補水液の簡単な作り方～

水 500ml

砂糖 20g

塩 1.5g

を溶かすだけです。



今月の15日は開所記念の特別メニューとして、松花堂弁当を予定しております。

ぜひ、お楽しみに！

