



あったか便り 110号

梅雨の中、寒暖差に身体がついていくのもままならないままあっという間に夏の到来。連日の30度超えで、ばててしまいそう・・・という方も多いのではないのでしょうか。脱水や熱中症予防には水分摂取を、といいますが、汗をたくさんかくと、塩分が失われ、身体の電解質のバランスが崩れて、益々体調を崩すことがあります。水分、塩分両方をバランス良く取り、この暑さを乗り切っていきましょう！

笹の葉に願いごとを書いて飾りました



今月のCAFE

夏といえばアイス!

～お知らせ～

- ☆介護保険負担限度額認定証
- ☆介護保険負担割合証
- ☆後期高齢者医療被保険者証
- ☆後期高齢者医療限度額適用・標準負担額認定証

有効期限が7/31までとなっています。お手元に新しいものが届きましたら、早めにご持参下さい。



寄合い処

先月より月1回、ユニットを超えた交流の場として、「寄合い処」をスタートさせました。ゲームや体操をしたり、お昼もここで一緒に食べます。ご入居様同士、歌や会話もはずみます。今月のメニューは冷やしうどんでした。