





久しぶりにイベントを行いました。暑くなってきたので涼しさを皆様感じて欲しいと思い、メロンクリームソーダを作りました。キレイな緑色のメロンソーダに真っ白なバニラアイスを乗せて皆様の目も輝いており、笑顔を浮かべながら「おいしいね〜っ」と満足そうにパロッと完食していました！！  
(山田寧々)



雪ユニットでは、梅雨入りに向けて入居者様と一緒に作る坊主の作成に取り組みました。皆さん職員と共に、思い思いのてるてる坊主を一生懸命作られ、『早く梅雨が明ければいいね』と話されておりました。また、出来上がったてるてる坊主は居室に飾り、とても喜ばれておりました。ご家族の皆様も、ジメジメと湿度が高く、雨の日が多くなる梅雨に入りますが、体調に気を付けて頂ければと思います。  
(山本 和史)

**宝** **ショートステイユニット**  
梅雨明けが早く暑い日々が続いておりますが、宝ユニットでは水分補給を多くし、元気に過ごされています。七月の七夕にむけて飾りを入居者様と一緒に作っています。皆様の願い事がかないますように…  
(岡添美幸)



花ユニットでは、定期的にカラオケを行っております。カラオケには様々なメリットがあると考えられます。楽しくて明るい時間をどんどん作っていったらと思います。早くお花見や外食に行ける日が来るといいな……今からみんなで計画を立てておかなければ〜！！  
(齊藤郁恵)



今回は初めて宙ユニット集合写真を撮影してみました。皆様元気に過ごしております。コロナが終息せず、ストレスもあるかと思います。熱中症、脱水に気を付けながら、散歩からでも少しずつ外出等行ければと思っています。  
(秋山 涼子)



**栄養士からひとこと**  
**「脱水予防！！」**



管理栄養士 西本 茜

人間の体の約60%は水分（血液、消化液、リンパ液などの体液）が占めており、体の機能を保持する為に重要な役割を担っています。体内の水分をナトリウム（塩）のどちらか一方または両方が不足している状態を脱水といいます。

- ～脱水の予防～
- ①水分が不足しやすい就寝状態やスポーツをしている途中、前後、入浴前後などに水分を摂る事が重要です。
  - ②多くの人が水分の摂取量が不足しているため、コップの水をあと2杯飲むと一日に必要な水の量が確保できるといわれます。糖分、塩分濃度が高い物やアルコール、コーヒーなどの多量にカフェインを含む飲料は水分補給には適していません。
  - ③部屋の湿度や温度を調節しましょう。室内環境を整えることで体の水分量が保たれます。

高齢者は加齢に伴い、のどの渇きを感じにくく、水分摂取量が不足しがちです。

すいぶんほきゅう

