




だんだん暖かくなってきましたね。この時期、気をつけなければいけないのが脱水症です。夏の炎天下に起きるものと思われがちですが、室内でもなってしまう。しっかり水分をとって体調を崩さないようにしましょう



**水分補給の
タイミング**

- ・ トイレに行った後
- ・ お風呂に入る前
- ・ お風呂上り
- ・ 寝る前
- ・ 朝起きてすぐ

梅雨の時期は外出する機会が少なくなり、室内でじっとしていることが多くなりがちです。一度にかく汗の量も少ないため、少しずつ体から水分が失われていき、知らないうちに水分不足になっていきます。体の水分は、呼吸や会話、排尿でも失われます。脱水症を防ぐには定期的に水分を取ることが大切です。

コーヒーゼリーを作りました。ゼリーは、水分補給にもなりますので、お勧めです



5月のおやつ作り



作成者 社会福祉法人上土幌福寿協会
デイサービスセンターひまわり

6月12日(火)・21(木)

バスレクに行きませんか？

音更のまつりやに行く予定をしています。利用日でない方でも、ご希望があればご相談にのります。

