

# 中部台ケアセンターだより

令和3年7月24日発行

特定医療法人 録三会

中部台ケアセンター

TEL (0574)23-1155

## 8月号

暑い日が続いていますが、8月7日は“立秋の日”。暦の上では秋の始まりと言われている。猛暑の中、秋の訪れには実感が湧きませんが、8月23日の処暑の頃には徐々に朝晩が涼しく感じられるようになるそうです。暑さに負けず過ごしていきましょう！

## 入所 中部台ケアセンターの夏

水鉄砲や花火をしたり、旬の物を食べたり・・・  
皆さん楽しく過ごしています♪



## デイケア うなぎ出前

土用の丑の日にはまだ早いですが、うなぎの出前をとりました。  
皆さま美味しく召し上がっていらっしやいました。



## 筆ペン書道

筆ペンを使って書道を行いました。  
出来上がった「書」を台紙に貼って、素敵な作品ができました。



### デイケアからのお願い

- ・ご利用日の朝はご家庭で検温していただき、感染予防のためマスクの着用を引き続きお願いします。
- ・衣類や持ち物には必ず全て記名をお願いします。
- ・暑い日も増え、冷房を使用するようになりました。  
羽織るものをご持参いただく等、衣類の調節を  
よろしくをお願いします。

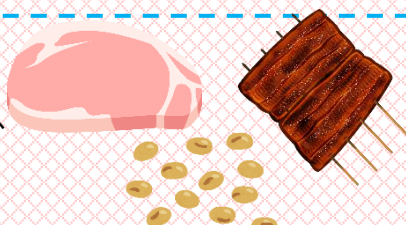
## 栄養課より

### 夏バテ予防で、元気に夏を乗り切る!!

梅雨も明けて、本格的な夏の暑さがやってきましたね！気温が高くなると、暑さで体力が奪われ、疲れやすくなる方も多いのではないのでしょうか？今回は元気に暑い夏を乗り切るため、夏バテ予防に効く食材を紹介します。

#### ビタミンB1

糖質を体内でエネルギーに変えたり、  
疲労物質を分解する働きがあります  
多く含む食材：豚肉・うなぎ・大豆



ビタミンB1と一緒に摂りたい・・・アリシン

アリシンはネギ・ニンニク・ニラ等の香り成分  
ビタミンB1の吸収率をアップする働きや、  
疲労回復効果があります  
特有の香りには食欲増進効果もあります



#### ビタミンC

暑さや疲労を感じると、ビタミンCを大量  
に消費します  
ビタミンCは体内で合成できないため、  
毎日の食事から取り入れましょう！  
多く含む食材：野菜・果物



### お知らせ ケアプラン等計画書について

ご家族様不在の場合、ご家族様に確認の上ご本人様にご署名をいただくことがあります。  
ご了承いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

