

あおぞら 千秋病院デイケア 2026年7月

千羽鶴 今年も平和を願って折り鶴を作りました！

日	月	火	水	木	金	土
						マージャン
			 1 	2 	3	 4
5	 6 	7	8	 9	10 	11 
12	13 	 14 	15	16	 17	18
19	海の日 20 営業	21	 22 	23 	24	 25
26	 27	28	29	 30	31 	

毎月  の日はイベント湯  の日はおやつにコーヒーがでます♡
20日（海の日）は祝日ですが営業します。

6/9（火）は行事食でした



- ・しらすとゆかりごはん
- ・ぎんだらの照り焼き
- ・枝豆腐
- ・みそ汁
- ・あじさいデザート

行事食のご案内

7/7（火）七夕

- ・枝豆ごはん
- ・豚肉のスタミナ炒め
- ・冬瓜の水昌煮
- ・三色そうめん
- ・スイカ

初夏を感じさせる
おやつでした。



7/25（土）

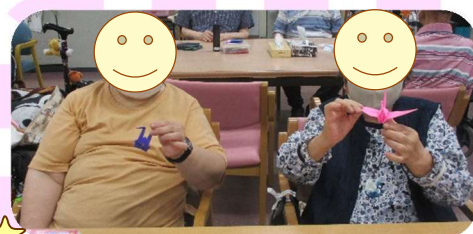
今年の土用の丑の日は
7/26（日）です

- ・うな丼
- ・揚げなすと里芋の田楽
- ・すまし汁
- ・メロン

お楽しみに～♡



皆様の願いを込めて☆



～作品作り～



仲が良い利用者さんにご披露です



昔懐かしい風景で
心温まりますね



あじさいの塗り絵
色々な色が入っており
きれいです



折り紙を折るきっかけは
ケアマネさんだそうです



田植えの時期です
今年は豊作だといいいですね



折り紙であじさいを
作りました



季節に合わせたの
折り紙いつもありがとう



お手本を見ながら
集中して書きました



和菓子好き！

あじさいのまんじゅう



Kによる



栄養についての豆知識コーナー

今月は**脂質**について

脂質はたんぱく質と同じく三大栄養素の一つです。脂質（あぶら）というと「体に悪そう」「太りそう」と誤解されている方もいるかもしれませんが、あぶらも身体にとってはなくてはならない栄養素です。あぶらはたんぱく質や糖質よりも**多くのエネルギーを生み出します**。脳や細胞膜、体を維持するためのホルモンの材料になったり、余ったエネルギーが皮下脂肪として体温の維持や内臓を守るクッションになったりもします。また、一部の**ビタミンの吸収を助けます**。摂り過ぎは肥満や生活習慣病の原因になりますので過剰に摂るのは危険です。

卵や魚、ナッツ類等には良質なあぶらが含まれています。**食事 1 回の目安量は、親指 1～2 本分です**。液体の油は品質が悪くなるのを防ぐため、遮光瓶の物を選ぶか、日の当たらない場所での保管をお勧めします。

～おすすめの食材～

- ・サバやイワシ等の青魚（缶詰推奨）
- ・こめ油（加熱用）



歓迎会をしました♪



6月13日(土)に歓迎会を開催しました。新入職員4名を迎え和やかな雰囲気の中で親睦を深めることが出来ました。新たな仲間と共に気持ちをスタートさせる機会となりました。これからも、職員一同力を合わせより良いケアを目指していきます。

お知らせ

7/6（月）はダイケアで
七夕ゼリーの
おやつレクを行います！



お楽しみに～♪

夏場の食中毒にご注意ください！

気温や湿度が高くなるこの時期は、『食中毒』が発生しやすくなります。食事の前や、トイレの後には、しっかり手洗いを行いましょう。食品は早めに冷蔵庫に入れましょう。十分に加熱してから食べる事も大切です。常温放置にも注意してください。

例：カレーライス、麦茶、おにぎり

夏の脱水症に注意しましょう！！

（月刊デイ 2026年6月号より）

脱水症対策はなぜ必要？

高齢者は、子どもや成人と比べて体内の水分量が少なく、のどの渇きも感じにくいため、十分な水分補給ができず脱水症になりやすい傾向にあります。高齢者の脱水症は本人が自覚しにくだけでなく、周囲から見ても分かりにくい場合（「かくれ脱水」）があり、放置すると命にかかります。脱水症のリスクが高い夏場は、いつもと違う様子がないか、十分に水分を取れているか注意し、脱水症対策に取り組みましょう。

小まめな水分補給を習慣化しよう！

脱水症を予防する為には、小まめな水分補給が欠かせません。右の「高齢者に必要な1日の水分摂取量」を目安に、水分を取り、「のどが渇く前に飲む」事を習慣づけて飲んでみてください。

高齢者に必要な1日の水分摂取量

1.0～1.5

リットル程度

※食事から摂取する分を除く

水分補給のポイント！

時間を決めて飲む

「入浴の前・後」「運動後」など、あらかじめタイミングを決めておき、小まめに水分補給できるようにする。特に就寝前と起床時は、睡眠による長時間水分を摂らない状態が続くので、忘れずに就寝前、起床時にコップ1杯は水分を摂取して下さい。

望ましい水分補給のタイミング

- ・起床時
- ・毎食事
- ・10時、15時
- ・入浴の前後
- ・就寝前



水分量の多い食べ物で補う

飲み物だけでなく、水分量の多い野菜、果物、おやつを食べることで、効率的に水分を摂取できます。

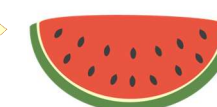
野菜

トマト、キュウリ、レタス、ナスなど



果物

スイカ、メロン、オレンジ、モモなど



その他

ゼリー、プリン、みそ汁、スープなど

