



ありがとう

25<sup>th</sup>

皆様と共に

# かしの木ひろば

## ときめきニュース

空の青さが夏らしく輝きを増してきました。空を見上げると入道雲がもくもくと姿を現し、青空とのコントラストが美しいです。実は雲の種類は季節によって変わるのではなく、どの雲も一年中出来るそうですが、場所が違うので地上から見えにくくなっているだけだそうです。特に夏は、上昇気流が発達しやすくなり、入道雲がたくさん見られるようになります。お天気が良い日は、一度空を見上げて深呼吸してみると、力強い入道雲から元気をもらえるかもしれませんね。

今月の“パシヤリ！”です。

当事業所で6月に実施された外出行事での一枚です。次回も皆さんの素敵な表情をぜひ、お楽しみください。



「バスケットは得意なんです」



「カフェでガールズトーク中」



「バラすごい迫力やな」



「このおいしさ たまらん」

### 今月のヘルパー簡単レシピ キュウリとベーコンの塩炒め




<材料 (1~2人分)>

きゅうり	2本	ベーコン	2枚
ニンニク	1片	粗挽き黒コショウ	少々
塩	少々	サラダ油	大さじ 1/2

- ① きゅうりは縦半分に切ってから乱切りにし、塩2つまみをまぶして5分おき、水気を絞っておきます。
- ② ベーコンは3cm程度に切って、ニンニクは薄切りにしておきます。
- ③ フライパンにサラダ油とニンニクを入れ中火でニンニクの香りが出るまで炒め、次にベーコンを入れます。
- ④ ベーコンの油が出たらきゅうりを入れ、強火で2分炒めて塩と粗挽き黒コショウで味を整えて完成です。

### 7月の行事予定

- 7月 9日 (火) お茶の会 ☆中山洋美先生☆
  - 7月 14日 (日) ひまわりコンサート 
  - 7月 19日 (金) 避難訓練
  - 7月 29日 (月) 音楽療法  
☆藤森裕子先生・前田美佐先生☆
- ※MY外出南山城道の駅 23日(火)24日(水)25日(木)

### ヘルパーより

～夏の脱水症・熱中症予防～

脱水症・熱中症予防は、一にも二にも水分補給です。普段の生活の中で、スムーズに水分補給が出来る工夫をしましょう。



<水分補給の習慣>

- ・朝、起きた時。
  - ・1日3回の食事の時。
  - ・散歩や買い物など外出の前後。
  - ・入浴の前後。
  - ・夜、寝る前。
  - ・薬を飲む時に、やや多めに水を飲むなど。
- ※ビールやコーヒーは水分補給になりません。

<脱水症・熱中症対策チェック>

- 外出する時は、帽子や日傘で日差しをさえぎる。
- 飲み物を携帯して、こまめに水分補給をする。
- 水分だけでなく、塩あめをなめるなど、適度な塩分摂取をする。
- 冷却シートや冷却スカーフなどで首を冷やす。
- きちんと睡眠をとる。
- 忙しくても朝食を抜かず、3食しっかり食べる。

<経口補水液の作り方>

- ・塩 1.5g (ティースプーン 1/3杯)
  - ・砂糖 20g (ペットボトルキャップすりきり3杯)
  - ・水 500ml
- ※市販品もありますが、自分でも作れます。

### お知らせ

7月の実習予定です。  
伊賀白鳳高校 4日・22日～26日・29日～8/2日  
皆さん、よろしくお願ひします。