

ありがとう

26th

皆様と共に

社会福祉法人伊賀市社会事業協会

ときめきニュース

かしの木ひろば

第310号

7月には「文月（ふみづき）」ともいいますが、短冊に歌や字を書いて、書道の上達を祈った七夕の行事にちなんだ「文披月（ふみひらづき）」が転じたものといわれています。また、稲穂の膨らみを見る月であることから「穂見月（ほみづき）」が転じたという説もあるようで「ふづき」とも読みます。

一年の折り返し地点になりました。この時期は暑さと湿気で身体がだるいと感じることも多いですが、栄養バランスのとれた食事と規則的な生活リズムを心がけて体調を整えて元気でお過ごしください。

「7月の予定」



- 7月14日（火） お茶の会 ☆中山洋美先生☆
- 7月20日（月） 避難訓練
- 7月30日（木） 音楽療法 ♪藤森裕子先生
♪前田美佐先生

※MY 外出は日程が決まり次第、お知らせさせていただきます。

「ヘルパーより」

～熱中症に警戒を～

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温機能調節が上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。

今年は新型コロナウイルス予防の為、夏場でもマスクの着用や、室内の換気による室温の上昇も考えられます。水分補給には麦茶やミネラルウォーターがおすすめです。

熱中症予防ポイント

- ① 暑さを避けましょう！
涼しい服装や日傘や帽子の着用 外でも日陰へ
- ② こまめな水分補給！
のどが渇いていなくても1時間毎にコップ一杯。一日あたり1.2Lを目安に。大量に汗をかいた時は塩分も！
- ③ エアコン使用中もこまめに換気！
一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気はおこなっていません。窓とドアなど2か所を開ける。扇風機や換気扇を併用。エアコンを止める必要はありません。
- ④ 日頃から体調管理をしましょう！
体調が悪い時は、無理せず自宅で静養。

★ヘルパーレシピも参考にして、暑い夏を乗り切ろう！

「今月のヘルパーレシピ」

「甘酒 スムージー風」

■材料（2人前）■

- ・米麴甘酒 250ml（市販の甘酒でよい、米麴がポイント）
- ・キウイフルーツ 1個（バナナ、イチゴ、桃の缶詰等好みのフルーツで）
- ・レモン汁 大さじ2
- ・ミントの葉 適宜

■作り方■

1. キウイフルーツを1口大に切る
2. ミキサーに米麴甘酒、キウイフルーツ、レモン汁を入れ混ぜる
3. グラスに注ぎ、お好みでミントを飾る

*ミキサーがない場合はフォーク等でキウイフルーツを潰して混ぜてください。

*米麴甘酒を製氷機で凍らせてからミキサーにかけると、よりスムージーに近づきます。

飲む点滴といわれている甘酒

米麴甘酒はミネラル、ブドウ糖、ビタミンB群アミノ酸が豊富に含まれており熱中症予防、疲労回復にはもってこいの飲み物です。

熱中症を予防するには

100mlあたり40mg～80mgのナトリウム含まれる飲み物が適していて、麴甘酒に入っているナトリウムの量は100mlあたり60mgだそうです。



