



8月の祝日 ～山の日～

2025年の国民の祝日は16日あり、元旦から始まる祝日の内、10番目にあたるのが「山の日」です。「山の日」は2016年に定められた祝日です。制定目的は山に親しみ、その恩恵に感謝するということです。8月11日という日が選ばれた理由の一つは、漢字の八が山の形、11が木が立ち並ぶ姿を連想させるからとのこと。

さて、この「山の日」が国民の祝日として制定される動きは古く、実は1961年から続いていたとのこと。その後、山に関係する協会等が提唱を続け、都道府県レベルで記念日として制定されていたそうです。

日本は国土の大半以上が山間部であり、身近に山の影響を受けてきました。豊かな恵と自然の厳しさは畏敬の念となり、日本人独特の文化にも影響を及ぼすところでもあります。

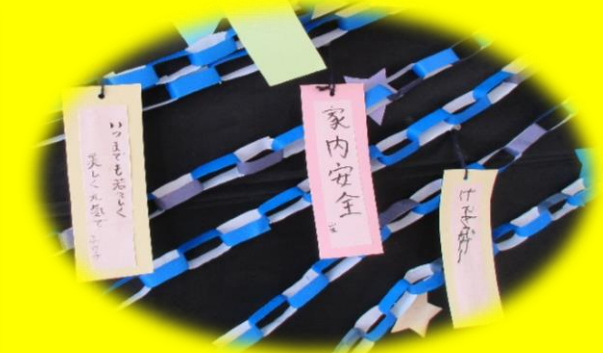
私たちの伊賀は四方を山に囲まれた盆地であり、より身近に山を感じる土地でもあります。皆様もこの8月11日は、改めて故郷の山々を大切に思いながら眺められてはどうでしょうか。



富士は日本一の山

七夕飾りをつくりました ★笹の葉サ～ラサラ♪

銀座通りで旧暦の7月（新暦では8月頃）に七夕飾りを飾っていた時代もありましたが、今は多くの町で新暦の7月7日に飾られることが多い七夕飾り。当センターでも制作活動の時間に皆さんに天の川を作っていただき、皆様で願い事を書いた短冊を飾り付けました。壁面一面を活用した七夕飾りは涼やかでもあり、華やかでもあり、大変素敵な出来栄となりました。



家族を思う優しい気持ち

MY(私の)経口補水液はいかがでしょうか

デイサービスセンターなしのきでは、脱水を予防し元気に暑い夏を乗り切っていただこうと、お茶の他に、調理員自家製の経口補水液を用意し、お風呂上りや午睡後の水分補給に、提供させていただいております。適度な塩分と爽やかなレモン風味が皆様に好評です。

【作り方】

水(ミネラルウォーター) 1リットル に対し

砂糖 40g(大さじ4と1/2) と 塩 3g(小さじ1/2)

混ぜるだけ！

- ・お好みでレモン果汁を絞ると飲みやすく、カリウムの補給にもつながります。
- ・砂糖の代わりに、ハチミツ（大さじ3～4）を入れても美味しく、栄養価アップ！
- ・冷やしすぎないのが体内吸収率を効率よくするポイントです。10℃前後が最適です。

★高血圧、糖尿病、腎疾患などの治療中で食事療法をされている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。



8月夏本番！！夏バテ対策できていますか！

元気に夏を乗り切りましょう

◇夏バテ対策のポイント◇

1. 規則正しい生活……………毎日同じ時間に寝起きし、生活リズムを整えましょう。
2. バランスの取れた食事……………栄養バランスを考え、エネルギー代謝に欠かせないビタミンB1(豚肉、レバー、豆類、全粒穀物、ナッツ類など)やタンパク質を摂りましょう。
3. 食欲が増す工夫をしましょう…生活リズムを整え、栄養バランスの取れた食事を心がける。特にタンパク質、ビタミン、ミネラル(カルシウム・鉄分・カリウム・亜鉛など)を意識して摂取しましょう。
4. 十分な睡眠と適度な運動……………睡眠不足を防ぎ、軽い運動で体力を維持し、暑さに強い体を作る。
5. 暑さを避ける……………日中の暑い時間帯の外出を避け、冷房の設定温度は28℃を目安として、扇風機と併用することで室温を調整しましょう。
6. こまめな水分補給……………喉が渴いていなくても水分をこまめに補給する。また適度塩分も補給し熱中症や脱水症を防ぎましょう。

