



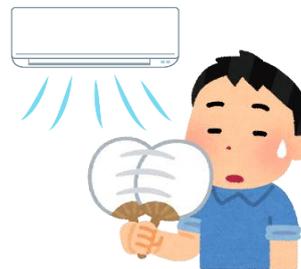
福寿苑だより

令和6年 7月



梅雨が明け、いよいよ夏の到来を迎えます。皆様いかがお過ごしでしょうか。毎日30度を超える日々となりました。消防庁の調査では、熱中症の中で毎年40%近くが住居内で発生していると報告されています。当苑でも、さらに気を引き締め、引き続き適切な室温管理、こまめな水分補給、利用者様の衣類のご提案など、基本的な熱中症対策を継続してまいります。

蒸し暑い日が続きますが、皆様方も体調にお気をつけてお過ごしくださいませ。



へさか福寿苑 地域開放デー！



6月29日は、へさか福寿苑の地域開放デーでした。戸坂ともいきネットや、戸坂南「あったらいいなを考える会」の共催もあり、足湯体験、健康相談、ティータイムなど多くの方にご来苑いただきました。

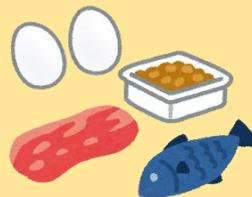
そして、去年に引き続き駆けつけてくれた上中調子神楽団の上演会は今年も大盛り上がり！拍手喝采となりました♪ご来苑くださった皆様、ありがとうございました！



夏バテに負けない！ 食事のポイント

夏は暑さにより、そうめんなど冷たい炭水化物に偏った食事になりがちです。夏バテ予防のためには、不足しがちな「タンパク質」「ビタミン」「ミネラル」を摂ることを心掛けましょう。

タンパク質
肉・魚・大豆・卵
etc...



ビタミン・ミネラル
ピーマン・トマト・カボチャ etc...

旬の夏野菜は
ビタミン・ミネラル
が豊富！



～今月のイベント食～



7/7昼食
七夕

- *ばら寿司
- *天ぷら
- *華色素麺
- *七夕ゼリー

三つの「愛」を大切に...



社会福祉法人かきつばた福祉会
特別養護老人ホーム **へさか福寿苑**
〒732-0014
広島市東区戸坂大上1丁目5番1-8号
TEL：082-220-2110 FAX：082-220-2128

