

## パフェ作り

利用者の方に甘くて涼しげなものを提供したい思いからスタッフ皆で協力して腕によりをかけたパフェ作りは利用者さんに行ってもらい素敵なパフェが完成しました。皆さん美味しく召し上がっていました。



厳しい暑さが続き、うだるような毎日ですが皆さまお元氣にお過ごしでしょうか？夏の暑さが身体に堪え、疲れが出てくる8月です。世間は夏休みで家族やお孫さん、曾孫さんまでも家に集まるのではないのでしょうか？仲まちでは夏の暑さに負けなように涼しげなレクリエーションや、おやつ作りを行っています。

## 金魚すくいゲーム

夜市の気分  
金魚すくいに  
チャレンジ！  
動かない手作り  
金魚ですが、思い  
のほか難しく、  
皆さん真剣に頑張  
りました。



## 手作り経口補水液で熱中症を予防しよう！

ORS.  
経口補水液の作り方。

カンキツ系の  
ジュース  
(クエン酸)  
or トマトジュース  
(カリウム)

湯ざまし 1L.  
食塩 3g (小さじ1/2)  
砂糖 40g (大さじ4 1/2)



熱中症の前段階として起きる脱水症を予防するには、糖分が多いスポーツドリンクよりも、水分と電解質のバランスがとれた経口補水液がおすすめです。経口補水液は市販のものもありますが、水、食塩、砂糖の分量を守れば自宅で手作りすることができます。ちびちびと少しずつ、作ったその日のうちに飲みきるのが、経口補水液の正しい飲み方です。市販のものでも手作りでも、経口補水液で水分補給をして、夏を元気に乗り切ります。

自宅で簡単に経口補水液が作れます

7月から新しい  
スタッフが仲間  
入りしました

## 渡邊のつぶやき

夏祭りは、例年スタッフが力を入れて、全員で取り組む恒例の行事となっています。今年も、食事を一緒に摂るスタイルや、のみの市の開催など、未体験にチャレンジします。何でもチャレンジするスタッフの精神が、私は大好きです。不都合をかけることもあるかもしれませんが、それも含めて温かい気持ちで見守っていただけたらと思います。素敵な夏祭りが皆様と過ごせますように

## 9月の行事予定



9月4日 食レク  
9月13日 誕生会・劇

7月からお世話になっております。宮本壽之です。安全運転を心掛け、利用者さんの笑顔が見られるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。

