

# つなぐ

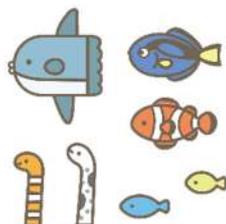
 <http://www.rakuyuukai.com/>

ご利用者×ご家族×地域 みんなが安心できる場所 ☎ 042-682-3186

梅雨が明けてから、連日の暑さが続いておりますが、皆様、体調はいかがでしょう？エアコンの適切な使用、適宜の水分補給を心がけて頂き、熱中症・脱水症には充分ご注意ください。

さて、ほのぼの堀之内では指先の運動や認知機能への働きかけを兼ねて毎月製作活動を行っています。

8月のテーマは「海を泳ぐ魚たち」です。連日35度を越える日が続いておりますが、少しでもご利用者の方々に涼を感じて頂く為に考えました。



スズランテープを貼り、海の下地を作り、切り抜いた魚の配置を相談しながらテープを使って貼って頂きました。

壁に飾ると、フロアの雰囲気は涼し気になりました。



## ～夏バテ予防に効果的な栄養素と食べ物～

連日の暑さが続くと、体がだるい、疲れが取れない、食欲がわかないといった不調を感じられる方もいらっしゃるかもしれません。

夏バテは睡眠等の生活リズムの乱れや脱水、運動不足も要因となりますが、補給栄養素の不足も要因のひとつとなります。

夏バテ予防に役立つ栄養素とそれを多く含む食品をご紹介します。

### ○ビタミン B1

ビタミン B1 は糖質を体内でエネルギーに変換する為に不可欠な栄養素で疲労回復の効果があり、夏バテ予防の重要なビタミンです。

【多く含む食品】 豚肉・うなぎ・玄米・ゴマ等

### ○アリシン

ビタミン B1 を吸収するのを助ける働きをします。

【多く含む食品】にんにく・ニラ・玉葱・ネギ等

### ○クエン酸

疲労物質の乳酸を減らす働きがあります。

【多く含む食品】レモン・キウイフルーツ・梅干し・パイナップル等

### ○たんぱく質

不足すると免疫機能が下がったり、スタミナ不足になってしまいます。

【多く含む食品】肉類・魚・卵・乳製品・大豆製品等

## 管理者就任のご挨拶

この度、ほのぼのの堀之内の管理者をさせていただくことになりました、倉田和希と申します。地域に必要とされる事業所づくり、ご利用者が毎日笑顔で過ごされ、できることはいつまでも続けられるような支援を目標に運営してまいりたいと思います。

至らない点が多々あるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。



### 《プロフィール》

出身：山形県米沢市…よく南国と間違われますが、雪国育ちです。東京に来て8年目。

趣味：①釣り②野球③カメラ④競馬(負けるのでお金は掛けません。)