

8月の予定

月	火	水	木	金	土
				1 体重測定	2 流しそうめん
棒体操					
4 作品作り	5 作品作り	6 作品作り	7 おやつ作り	8 おやつ作り	9 誕生日会
スペシャルドリンク週間					
タオル体操					
11 温泉週間	12 健康教室	13 健康教室	14 夏祭り	15 夏祭り	16 夏祭り
ふくふく庵体操					
18 手作りごはん	19 夏祭り	20 夏祭り	21 作品作り	22 手作りごはん	23 作品作り
歌体操					
25 おやつ作り	26 おやつ作り	27 おやつ作り	28 体力測定	29 体力測定	30 体力測定
ボール体操					

予定は変更になる場合があります。ご了承ください

ふくふく庵 空き状況

○…空きあり △…少し空きあり ×…空きなし

月	火	水	木	金	土
○	○	△	○	○	△

※日曜のみ休み 祝日も営業しています！！

※無料体験実施中！！ ホームページ：www.forestcareservice.co.jp

☎06-6303-0013 Fax 06-6195-3064 (担当:高鍋)

ふくふく庵 だより

～平成26年7月号～

今月の

GOOD!

ベストショット☆

二人揃ってガオー！息ピッタリです！

7月のふくふく庵

冷たいおやつで涼しくなろう♪

7月に入ると、早速笹に願い事を書いた短冊を
り付けました。自分の健康やご家族の健康を願う方が
多かったです。中には世界平和を願う方も…☆



そして、夏と言えば暑中見舞い！今年は紙9さの機械（
おもちやですが）を使って、紙から手作りしました。同じ
紙を使って、混ぜり方によって微妙に色合いが変わり、
それぞれ味のあるハガキが出来上がりました♪今年も皆様
へ自宅へ郵送しました！もう届いている頃でしょうか？



今月の出張キッチンには焼きそば！目の前で
豪快に焼きそばを作ってくれました！
施設長の手作りメニューはエビフライ&豚
肉の生姜焼き！暑い夏にピッタリですね！
パイ生地の桃のケーキも好評でした♪



7月に入ると一気に暑くなりました。皆さんに少しでも「涼」を感じて
いただこうと、星型のお餅やフルーツが入った七夕ゼリーや、りんごの
ジュースを泡立てて冷やしたビールゼリーを作りました♪

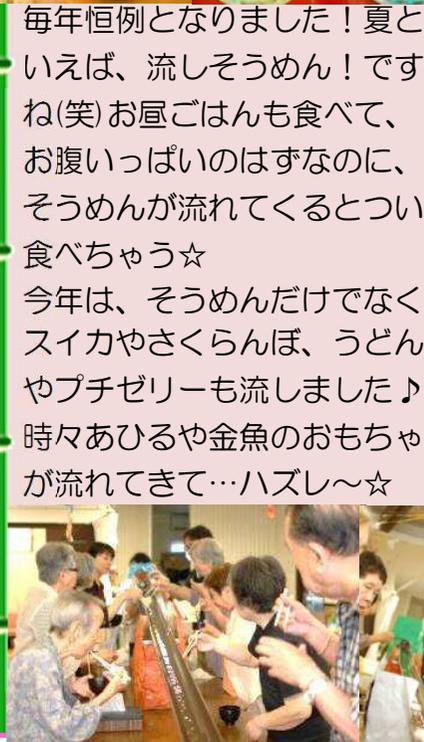


ぷはっ

…って、いやいや
ゼリーですよっ☆

毎年恒例となりました！夏と
いえば、流しそうめん！です
ね(笑)お昼ごはんも食べて、
お腹いっぱいのはずなのに、
そうめんが流れてくるとつい
食べちゃう☆
今年も、そうめんだけでなく
スイカやさくらんぼ、うどん
やプチゼリーも流しました♪
時々あひるや金魚のおもちや
が流れてきて…ハズレ～☆

流 し そ う め ん



さどでかき氷♪

和食さとの山盛りかき氷♪皆さ
んと食べに行ってきました～♪
一気に涼しくなりましたよ～♪



赤紫蘇ジュース!?

赤紫蘇を茹でレモン
汁を加えれば完成！
美肌や疲労回復に！



看護師の一口メモ

「熱中症と間違わないで！」

暑い夏、めまいや吐き気、手足のしびれなど熱中症？と思いがちですが、**脳梗塞**や**心筋梗塞**でも同じ症状が出ます。夏の暑さで汗をかき、水分不足や脱水症状になると、血液がドロドロになり、血栓が出来やすく、脳や心臓の血管に詰まる危険性が高くなるので**す！**猛暑日の場合、10分程で血液に変化が出るので、**高齢者や高血圧の方は特に注意**が必要です☆重要なのはやはり**水分補給**！1時間にコップ1杯が目安となります。**おすすめは麦茶**！麦茶に含まれる「ピラジン」という成分が血液をサラサラにしてくれるそうです！

