

# さわやか便り

2024. 8月号 (編集担当者: 酒井大介)

## デイ・ホーム中丸

世田谷区野沢3-25-10

TEL: 03-5486-7400



### 7月の主なプログラムより

感染防止の手洗い・検温・マスクの着用にいつもご協力ありがとうございます。引き続きよろしくお願いいたします。



レクリエーション



スイカ割大会



誕生会

### 中・丸・広・場

今年の夏も太陽が絶好調です。暑さが厳しくなると思います。冷房を使っでの室温調整やこまめな水分補給、十分な睡眠など、熱中症や夏バテにならないように気をつけていきましょう！

7月のすいか割りはいかがでしたか？ 8月は盆踊りを予定しています。太鼓や踊りのボランティアの方々もみえるので、積極的に踊りの輪に加わって楽しんでください。また、太鼓を叩くチャンスもあると思います。太鼓を叩いてリズムに乗って盛り上がりましょう!! (花枝)

月	火	水	木	金	土
			1 書道 レク(ゲーム等)	2 大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	3 誕生会 カラオケ (ぬい絵・書道)
5 体重測定	6	7	8	9	10
フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	手工芸 (ぬい絵・書道)	手工芸 (ぬい絵・書道)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	カラオケ (ぬい絵・書道)	書道 レク(ゲーム等)
12 振替休日	13	14	15 理美容	16 誕生会	17
大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	大谷先生 音楽レク
19	20	21	22	23	24
中丸盆踊り	中丸盆踊り	フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	カラオケ (ぬい絵・書道)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)
26	27	28	29	30	31
カレンダー作り(大) レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)	大谷先生 音楽レク	大谷先生 音楽レク	フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	大人の塗り絵 レク(ゲーム等)



### 8月のお誕生者

☆(00) (00) 様☆  
☆ (00) (00) 様☆

### 編集長コーナー

今回は夏バテを解消させる食べ物6選をピックアップしていきます。

**とうもろこし**：夏野菜のイメージが強いとうもろこしは、ミネラルやビタミンに加え、エネルギー源となる炭水化物も多く含まれているため、食欲のないときにもおすすめです。免疫力の回復を促し疲労回復に役立つビタミンB1、血流促進効果が期待されるビタミンE、整腸効果のある食物繊維などを豊富に摂取できます。

**きゅうり**：みずみずしくシャキッとした食感が特徴的なきゅうり。夏場に消費されやすいビタミンCが豊富なので、汗と共に失われるカリウムを多く含んでいるため夏バテ対策の食材としても優秀です。

**トマト**：生食だけでなく加熱調理にも向いているトマトは、とても栄養豊富な食材です。食欲増進や疲労回復効果をもたらすクエン酸や、体温調整の手助けをしてくれるカリウムを多く含んでいます。また、抗酸化作用があるビタミンCやリコピンも豊富なため、夏の厳しい紫外線によるダメージを受けた肌の回復にも効果的です。

**ゴーヤ**：夏野菜の代表格の1つで苦みが特徴的なゴーヤは、夏に不足しがちなビタミンCが豊富。体内でビタミンAに変換され、他の栄養素の働きを補助するカロテンも多く含んでいます。苦み成分には、胃腸の状態を整え食欲を促進させる効果があります。

**ナス**：本体の93%が水分のナスは、水分を失われやすい夏にうってつけの食材です。胃液の分泌を促進させ肝臓機能を高める効果があるコリンエステル、夏に消費されやすいカリウムが含まれています。暑さで食欲がないときに食べたい夏野菜の1つですね。

**パプリカ**：パプリカはビタミン成分を多く含んでいる夏野菜です。特にビタミンCが豊富で、夏で疲れ切った身体の疲労回復に効果的です。また、夏場に失われがちなカリウムも豊富に摂取することができます。カリウムは、利尿作用によって身体から熱を排出し冷やしてくれる働きがあります。

8月が旬の野菜は、栄養豊富だけでなく甘味や旨味も増していて、見た目も鮮やかです。猛暑日が続く8月は夏バテになりやすく食欲が減ってしまいがちですが、栄養豊富でおいしい旬の食材を積極的に摂り、この夏を乗り切っていきましょう。

