

美浜いきいきデイだより 令和7年8月号

今年も変わらず暑い暑い夏がやってきました！！7月からスタートした「ウェルカムドリンクサービス」はいかがですか？ありがたいことに、「朝の楽しみ」「涼しくておいしい」「カルピス懐かしい」と、うれしいお声を頂いております。そう！7月はカルピスでした☺
おいしさそのまま糖質カットなんですよ～♪…ちなみに8月からは違う飲み物をご用意しています。また皆様の感想をおきかせください♡♡



壁面飾りが水族館風に変身🐠🐡🐟
色とりどりの魚たち、夏の暑さも忘れる
ような、爽やかな雰囲気を楽しんでくだ
さい🌟🌟

新入職員紹介：鈴木千恵子 介助員
趣味：登山、音楽鑑賞
笑顔をもっとに！皆さんどうぞ
よろしくお願い致します！



【7月のウェルカムドリンク】
ひんやり、懐かし～い
カルピスでした！

《お知らせ》

○介護保険負担割合証について、令和7年度分（令和7年8月1日～令和8年7月31日）
がお手元に届きましたら、ご利用日にご持参をお願いいたします。

《看護師から》 夏バテとは？

夏バテとは暑さで体力が消耗し、身体のあちこちに感じる不調のことです。

○高温多湿が夏バテを招く

高温多湿となる日本の夏は体調を崩しがちです。通常、人の体は温度変化に対して体温調節機能が働いて体調を整えています。近年は長期間 30℃を超える暑さが続くことに加えて、高い湿度の為に汗が気化しにくいことで体温調節が働きにくい状況が増えています。そのため体力が低下したり、食欲不振などの不調を感じたりする「夏バテ」の症状が出てきます。

○増えている自律神経の乱れによる夏バテ

一方、暑さ対策のため冷房は必要ですが、冷房の効いた室内と暑い屋外では大きな温度差があるため、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、体内の様々な機能がうまく働かなくなるため体がだるい、疲れが取れないなど「夏バテ」症状が出てきます。夏バテによる体力低下や体調不良は、熱中症や食中毒などの感染症のリスクも高めるため、しっかり対処しましょう。

8月行事予定

8日（金） **！！夏祭り！！**

（金魚すくい、射的、宝探しなど楽しい企画盛りだくさんです！おやつも…！？）

4日（月）大正琴、1日（金）21日（木）ギター

〈編集後記〉暑い夏のお昼ご飯に、素麺でいいよと言われると「じゃあ茹でてもらっていいですか？」と言いたくなる高見です。暑い日の食事仕度は本当に億劫ですね。簡単に…とは思いますがそれが続くと栄養バランスを崩しがちです。大豆や肉などのたんぱく質、色の濃い野菜を意識的に摂ると良いといわれています。加熱は…電子レンジでもいいか（笑）

献立表					
				金 1	土 2
				ごはん みそ汁 キャベツの肉味噌炒め レンコンと人参のきんぴら 小松菜のおろし和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 さばのいしる焼き さつまいも甘露煮 白菜とわかめの生姜和え 漬物 果物
4	5	6	7	8	9
ごろごろ野菜のポークカレー カリフラワーのバジル和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 ポークチャップ ほうれん草とコーンのソテー さつまいもサラダ 漬物 果物	ごはん みそ汁 ミナミカゴカマス塩麹焼き 大根のそぼろ煮 いんげん和白きくらげのナムル 漬物 果物	ごはん みそ汁 豆腐野菜ハンバーグ(玉葱ソース) 焼きなす だし入りわかめの酢の物 漬物 果物	暑気払いメニュー 冷やし中華 焼き餃子 果物	ごはん みそ汁 鶏肉の八幡巻き 切干大根と切昆布の煮物 ほうれん草とえのきの和え物 漬物 果物
11	12	13	14	15	16
ごはん みそ汁 炭火焼てりやきチキン 山形県産車麩の煮物 菜の花の辛子和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 めばるの塩麹焼き カリフラワーのカニ風味あんかけ 子持ち昆布 漬物 果物	チャーハン みそ汁 えび風味しゅうまい 胡瓜とツナの酢の物 漬物 果物	ごはん みそ汁 さばの煮付け かき揚げ 青梗菜の彩り生姜和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 ピザ風トマチーチキン ジャーマンポテト コーン入りコールスロー 漬物 果物	ごはん みそ汁 白身魚の揚げ出汁風 たけのこの煮物 いんげんと木耳の和え物 漬物 果物
18	19	20	21	22	23
ごはん みそ汁 コク旨! 麻婆豆腐 肉しゅうまい 茄子の中華風マリネ 漬物 果物	豚甘辛ごはん みそ汁 具だくさんスクランブルエッグ 白菜とカニカマの和え物 漬物 果物	ごはん みそ汁 あじの西京焼き じゃがバター 漬物 果物	愛情食堂 欧風ビーフカレー かぼちゃの煮物 福神漬 果物	ごはん みそ汁 直火焼ハンバーグ(和風玉葱ソース) 里芋の煮物 ヤングコーンのお浸し 漬物 果物	ごはん みそ汁 すけそうたらの幽庵焼き 鶏の甘辛レバー もずく和え 漬物 果物
25	26	27	28	29	30
鶏ご飯 みそ汁 そぼろ豆腐 白菜としらすの和え物 漬物 果物	ごはん みそ汁 シルバー照り焼き 大根の煮物 姫皮竹の子とふきのおひたし 漬物 果物	ごはん みそ汁 トンカツ 冬瓜の生姜あんかけ ゴーヤのおかか和え 漬物 果物	武蔵野うどん風肉汁うどん 焼きなす 菜の花の辛子和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 カレイの中華あんかけ かに風味しゅうまい ごま油香る! 辛くない白菜と好 漬物 果物	ごはん みそ汁 おおきな赤魚の塩焼 鶏そぼろとじゃがいもの煮物 もやしの梅肉和え 漬物 果物