

食事でおいしい水分補給

楽においしく

水分は食事からも摂ることができます。
水を飲むのが苦手な人も、普段の食事で
水分を摂って、熱中症を防ぎましょう！

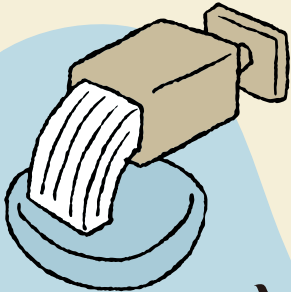


お茶づけ

食欲がないときも、サラダと食べられます。暑い日は、冷たいお茶でもおいしくですよ。

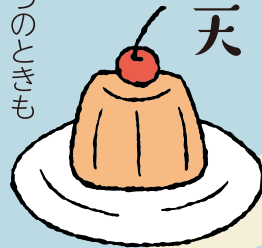
ごはんにとつぷりと水を含ませるおかゆは、水分補給に最適！温かいので冷え防止にも。

おかゆ



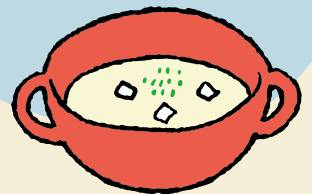
ゼリー・寒天

おやつするときも水分補給！経口補水液の成分の入った飲むゼリーも市販されています。



牛乳を使うスープなら、水分だけでなくカルシウムやタンパク質も摂れて、より健康的に！

スープ



甘いものが苦手な人は三杯酢がおすすめです。おかずとして1品プラスにも使えます。

ところてん

な栄養素がたっぷり！豚汁ならよりタンパク質を効率よく摂れます。



みそ汁・豚汁

味噌には

タンパク質やミネラルなど、体に必要

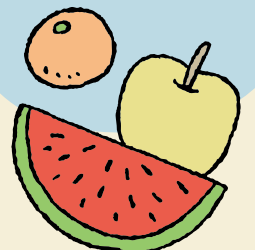
煮物

野菜に水を含ませる調理法なので、水分補給にも役立ちます。和風の煮物の他、季節の野菜を使ったトマト煮もおすすめ。



くだものビタミンとミネラルが豊富で、水分もしっかりと摂れます。スイカやナシ、オレンジなどみずみずしいものを選んで、甘いので食べすぎに注意。

くだもの



シチューも水分の多い食品。野菜や肉も摂れて栄養満点。冷房で冷えがちなきも温まります。

シチュー



カフェインに注意！

緑茶やほうじ茶、コーヒー、紅茶など、カフェインの入った飲みものは利尿作用があるため、かえって水分不足になるおそれがあります。麦茶などカフェインの入っていないお茶か、水で水分を補うようにしましょう。



金色の
蓮っぽい花が
出来ました

頭に
乗せて…?

テレビを観ていて
これを食べたいねーと
話していたプリンを
さっそく作ることに!



おいしく
できました!



大人の塗り絵

お手本を見ながら
細かな絵柄に
色をのせていきます



引き続き
ステイホーム
結で

大判トランプ



見やすいので
みんなで遊べます



デイサービス結ホームページ day.yuinet.co.jp Facebookも更新中!@yuimarlday



新型コロナウイルスのおかげで、とても生活がしづらいですねえ。外では常にマスクを付けないといけないし、お店ではテーブルがあるのに椅子が無くて座れない席がありますし、買い物中に休憩しようとしてベンチを探しますが、幅の広いテープで×がしてあり「座るな」と書いてありますしで、大変ですな。数少ない空いているベンチには、たいていお爺さんが座っています。また、消毒スプレーを持つた人がそこから中拭きまくってまです。さらには先日行った食堂で、入るときと出るときに、店のおばちゃんに「手を出してー」と言われ、強制的にアルコールをかけられましたです。

所長コラム オオブリタ 日記



このご時世、そもそも人前で咳をすると、ややこしいので我慢するわけですが、そうすると顔が赤くなるので熱があると思われ、帽子にサングラスにマスクという怪しい格好をするしかないのでしようかねえ。月光仮面のような感じの人も見かけますな。いずれにしても、とても面倒なことになりましたね。

唯一楽しみなのが10万円の特別定額給付金ですな。もらう前にその分使おうという人はたいてい10万円以上の買い物をしているようですな。何となくわかります。うちでは家内が「まだ入金はないんか?」と聞くので「まだみたいや」と答えると「ホンマかいな。ネコババしたんとかがうか?」と疑惑の目でワタシを見てくださいです。数日おきにこの会話が繰り返されますので、いい加減はやく入金してもらいたいもんです。このままだと、10万円をネコババする器の小さい人間と思われてしまいますな。

そんなこんなで今まで経験したことのないこのコロナ禍ですが、何とか頑張って乗り切っていきたいと思います。

ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー
<http://yuinet.co.jp/>

ゆいまーるケアセンター
ゆいまーるケアセンター総持寺
デイサービス 結

茨木市沢良直西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875
茨木市沢良直西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet デザインラボ ユイネット ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング

UD FONT
by MORISAWA

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

7月号 2020年7月1日発行 第103号
編集・挿絵 宮田なつ子 制作・発行 有限会社ゆいまーる