

ふる里からの

笑顔のおたより

8月

発行者 令和2年8月3日発行
高齢者自立支援センターふる里
長崎県大村市亀橋町1416番地

TEL (0957) 27-4500

FAX (0957) 27-4501

ホームページ検索 ふる里 笑顔のおたより

7月イベント「栄養満点パフェ作り♪」

夏は体力を消耗しやすく、暑さで食欲不振になりがちです。そこで…！
7月のイベントは【栄養満点パフェ作り】をしました。栄養たっぷりのフルグラにバニラアイス、桃やパイナップルなどのフルーツとカルシウムウエハースや乳酸菌が取れるビスコ、食物繊維が豊富な小豆をトッピングしたら…
栄養満点パフェの出来上がり♡手軽に栄養が取れて！冷たくておいしいパフェをこの夏！ご自宅でも作ってみてはいかがでしょうか♪(*^-^*)♪



半日型 お楽しみ会♪「みんなでカラオケ♪」

半日型、火曜日午後の部でお楽しみ会「みんなでカラオケ♪」をしました。『長崎の女』『瀬戸の花嫁』『長崎の鐘』『柔』を熱唱し♪とても盛り上がりました(*^-^*)



学習会 「熱中症について」

夏本番を前にして『熱中症について』の学習会を行い、症状や応急処置、予防法を確認しました。今年の夏に危惧されている『マスク熱中症』は、みなさんご存じでしたが…外出自粛で活動量が低下すると、水分を貯蔵する機能がある筋肉が減少し体内の水分量が減り、熱中症のリスクが高くなることをみなさん「知らなかった！」と驚いておられました。また、経口補水液『OS-1』の試飲も行い、「自宅に常備しておかばね！」と言われていました。熱中症を予防して健康に夏を乗り越えましょう。



きゅうりを収穫しました♪

6月イベントで植えたきゅうりが立派に成長し7月22日(水)に収穫しました♪
その日の昼食でおいしく頂きました♡



8月の活動予定

イベント「花火大会映像鑑賞ビアパーティ」
5日(水) 6日(木) 7日(金)

お楽しみ会「みんなでカラオケ♪」
19日(水) 20日(木) 21日(金)

編集者 富田ミチ子