

デイルーム はばたき

令和3年6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



6月のイベント

19日(土)～25日(金)
電車でGO!大会

よ～く狙って!
目指せ高得点!!

17日(木)
ホットケーキ

気の置けない仲間と
甘ぁ～い一時を

月間創作レク
玄関ディスプレイ

何ができるか
お楽しみ!

●梅雨を乗り切る食事のコツ●

暑くなってくると体力の消耗が大きくなり、食欲が減退しやすいといわれています。

梅雨時を元気に乗り切るには、栄養のある食べ物を十分に摂る事です。

特に「何となくだるい」「疲れが取れない」と感じている方は、**豚肉**や**豆腐**など、エネルギー代謝をサポートする「**ビタミンB群**」の豊富な食べ物を多めに摂るようにして下さい。

他にも、体力の消耗を防ぐ「**たんぱく質**」、汗で失われる「**水分とカリウム**」「**ミネラル**」をしっかり摂る事です。

また、食欲促進の為、**香辛料**、**香味野菜**や**酢**等の酸味も上手に取り入れて下さい。

【お問い合わせ】

デイルームはばたき TEL: 0480-26-2150 長塩 遠藤

