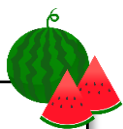


令和7年 2025 東館だより

はとやま松寿園



6-7-8月



鳩山松寿園東館

夏祭り

7月12日(土)

13:30~16:30



【看護師より】

梅雨時期になります。

近年は梅雨時期であっても気温が高く高温多湿となっている日が多いです。高温多湿な環境は熱中

症になりやすいです。エアコンを使用し

温度と湿度を管理し、過ごしやすい

環境を整えましょう。水分摂取も大切

です。一度に多くではなく『**少しずつ**

もこまめに』を意識しましょう。



【管理栄養士より】

夏の栄養補給について年々暑さが厳しくなっている為夏バテしないように体にいいものを食べて暑い夏を元気に乗り切れるようにしましょう。そのためのおすすめの食べ物

は夏野菜『トマト、きゅうり、梨、ピーマン、オクラ、

ゴーヤ』などはビタミン、ミネラル、水分が豊富

で夏バテ対策にぴったりです。豚肉:ビタミンB1

やビタミンAなどが多く含まれているのでおす

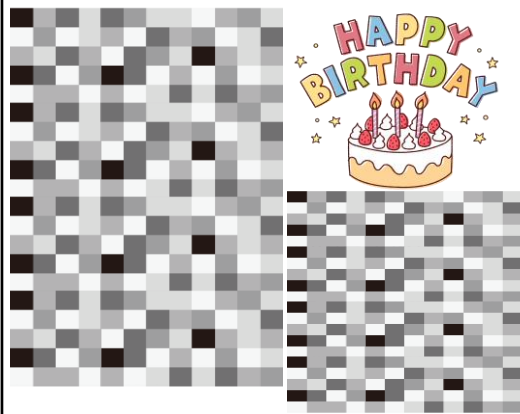
めです。うなぎもいいでしょう。その他良質な

タンパク質が多い冷奴や納豆、クエン酸が豊富な

柑橘類、梅干も食べるようにするといいと思います。



【この夏、誕生日を迎える方】



8月2、3日 鳩山町

納涼夏祭り



施設職員対象

感染症対策研修
6月に実施

春の出来事

HAPPY
MOTHER'S DAY

他、それぞれのユニットでは多くのレクリエーションが行われました