

**脱水**に注意！ 暑さに身体が慣れていないこの時期、特に気をつけて下さいね。

◎水分をとるポイント！ 起きてから寝るまでの間こまめにとる。

- のどの渇きを感じる前に、こまめに意識的に水分を補給しましょう。
- すぐに飲めるように手元、枕元にペットボトルなど置いて飲む習慣。
- 毎回の「食事」に汁物、水分を含んだ食材を加える。とろみ、蒸し野菜など調理の工夫。
- くだものからも水分、ビタミン、ミネラルもとれます。  
また、ゼリー、ヨーグルト、アイスクリーム等でとってもよい。



◎水分が不足すると・・・

- 頭がボーとする。頭痛、目がぼんやりしている時は水分不足の場合がある。
- 喉の渇きを感じなくなり訴えない方も多。唇の乾燥、脇の下が乾燥していないか確認する。

注意事項：服薬している方、水分制限等がある方は主治医にご相談下さい。

ほっとサロン 2023年 6月のお知らせ

	絵手紙	パステル画	粘土フラワー	中国語会話
日時	6月5日(月) 13時～15時	6月23日(金) 13時～15時	6/12(月)と6/26(月) 13時～15時	マンツーマン予約制
テーマ	パンを描く	暑中見舞い	好きな作品を作ろう	日常会話
担当者	和川法子さん	太田慶子さん	坂元のり子さん	福島鳳林
資料代	600円	1000円	600円	1500円/50分
場所	大黒堂会館2階大広間 ※大黒堂会館発願門からも入館出来ます			
参考作品				

本仏殿階段下にて対応 お会い出来る事を楽しみにしています！



- |         |        |        |            |
|---------|--------|--------|------------|
| 6月1日(木) | 11日(日) | 18日(日) | 9:30～10:00 |
| 7月1日(土) | 9日(日)  | 30日(日) | 9:30～10:00 |
- 月刊「ほっとライン」手渡し
  - 健康&福祉関連の情報提供
  - 2023年・年会費の支払い
  - 介護相談予約の受付
  - ほっとサロン申し込み
  - しあわせの箱募金

