

脱水に注意！ 起きてから寝るまでの間こまめにとりましょう。

◎水分をとるポイント！

- 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、手元や枕元にペットボトルなどを置いて飲む習慣。
- 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、ミネラルがとれます。
ゼリー、ヨーグルト、アイスクリームなども水分補給になります。



◎水分が不足すると・・・

- 頭がボーッとしたり、頭痛、目がぼんやりするときは、水分不足の赤信号。
- ご自分で喉の渇きを訴えられない方には、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、糖分等に制限がある方は主治医にご相談下さい。

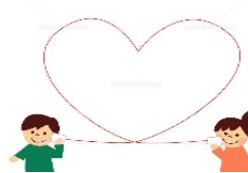
ご利用お待ちしております！

🌸 「介護相談・よろず相談」

- 福祉制度、介護方法に関する質問
- 何をどうすればいいかわからないので教えてほしい
- 相談機関先の情報提供
- 不安な気持ちを聴いてほしい
- 介護福祉士及び有資格者の対応

🌸 「きずな電話」 安心と喜びのつながり

- 対象：会員の皆さま
- 月1回、1回10分程度



🌸 「マンツーマン・スマホ教室」

- 希望者の皆さま ※事前予約制
- 基本操作、LINE、ZOOM等の使い方

7月のほっとサロン・お知らせ

	絵手紙	パステル画	押し花	中国語会話
日時	7月20日(土) 13時～15時	7月26日(金) 13時～15時	7月30日(火) 13時～15時	マンツーマン予約制
テーマ	暑中お見舞い	夏の風景	花ハガキ	日常会話
担当者	和川法子さん	太田慶子さん	西村久美江さん	福島鳳林
資料代	600円	600円	700円	@50分 1500円
場所	マイトリーヘルプサービス			
参考作品				

