

あおやま通信

先月上旬の猛暑から一転して秋の気配の強い九月となりましたが、日照時間の減少について気象庁からも発表があるなど、どうやら気配だけではないようです。寒暖差に気を付ける時期が例年よりも早くなっているのです。皆様ご注意ください。



夏祭り



毎年の恒例行事となっている夏祭り8月9日(日)に開催致しました。今年は去年を上回る来場者となりました。お忙しいなかお越しいただき御家族様、大変ありがとうございました。



毎年作成する出店の看板！毎年あれこれ考えながら作成しています。



倒れそうな暑さにも関わらず、今年は屋外でタコ焼きを作ってもらいました。



最後はみんなで炭坑節♪



今年も「YAMATO くれびと」さんが来てくれました



今年の看板とプログラムです。看板にはテーマである[夏風]を入れています

～栄養課便り～

9月1日は「防災の日」として制定されています。

そこで今月は、災害時の食事について紹介します。

非常災害が身近な問題として考えられる今、いざという時のために備蓄を心がけることが大切です。

1、備蓄は最低3日分



最低でも3日分の食料を備蓄することが推奨されています。

飲料水は1人1日当たり3L必要だとされています。

2、日頃から利用出来る食料を買い置き



災害時は心身共にストレスを受け、食欲が低下する傾向にあります。

そこで日頃からよく食べるレトルトや缶詰を非常食として備蓄しておくことで食欲増進に繋がります。ジュースやお菓子などの嗜好品も備蓄しておくといいでしょう。

3、災害時こそ衛生管理を



病院に気軽に行けない災害時こそ、衛生管理をしっかりすることが大切です。

食事の前はウェットティッシュで手を拭く、生水は飲まない、缶詰やレトルトは封を切ったら早めに食べるなど、衛生面に気を付けた食事を心がけましょ

