

# 医療法人せいざん 介護老人保健施設あおやま あおやま通信

今年は例年になく暑さとなっておりますが、暑さ厳しき折、お変わりなくお過ごしでしょうか。広島地方気象台の発表によると県内の観測史上最高の40度を安芸太田町で記録したというニュースが先日報道されておりました。

全国でも夜間就寝時の熱中症による救急搬送や死亡のニュースが流れております。皆様も就寝時の寝室の環境については十分にお気を付けください。

～事務所より皆様へのお願い～

この8月より窓口支払いの受付時間が従来の『9時～18時』から『9時～17時』に変更となります。お客様にはご不便をおかけしますが、何卒よろしくお願いいたします。

今年も恒例の『老健あおやま夏祭り』が開催されました！



華やかな衣装に身を包んだ子どもたちと先生が元気にダンス！観客席からは『かわいいねえ』『がんばれ～！』と温かい声援が♪



日頃の感謝を込めて夏祭りでは笑顔の時間を一緒に過ごしました。



カラオケ大会では男性職員が本気の女装で登場！会場はどよめきと大爆笑！



“白塗りメイク”で大変身！？二人羽織、笑いの渦に！

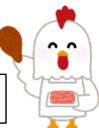
司会のオバQ、クラッカーに驚いて倒れるハプニング！スタッフに運ばれながらも、フィナーレまで大盛り上げでした♪

## 栄養科便り

8月に入り厳しい暑さが続いていますね。皆さんは暑さで体がばてていませんか？夏バテは夏に起こりやすくなる体の不調のことをいいます。水分やミネラル不足、暑さによる食欲低下、空調の効いた部屋と外気温との温度差による自律神経の乱れなどが原因として考えられます。夏バテに効果的な対策の一つとして夏バテに良い食品を食べることが挙げられます。効果的な食べ物として、以下のものがあります。これらの食材を取り入れて暑い夏を乗り越えましょう。

たんぱく質

肉・魚・卵・大豆



ビタミンB群

豚肉・玄米・納豆・ごま



ビタミンC

淡色野菜・果物(柑橘類)



クエン酸

レモン・梅干し・酢



ミネラル

海藻・野菜・果物・食塩



管理栄養士  
吉田 愛