

ハートケアたより

8月号(京都市版)

暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
施設では引き続きコロナ対策、入居者様への水分補給の声掛けを行っています。

暑さはまだまだ続きます！

夏バテ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう！

厚生労働省の資料によれば、普通の生活においても毎日2.5Lの水分が身体から失われているそうです。熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。

また、温度差や体の冷やし過ぎに注意し、十分な睡眠をとることで暑さによる疲労回復や、自律神経の乱れが改善されます。

そして、汗でミネラルを失いがちな体にはたっぷりの栄養が必要です。

きゅうりやトマト、ゴーヤなどの夏野菜は夏バテに効果的です♪

引用文献：全国健康保険協会 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h26/260801/>

カーサテルクオーレ桂離宮

入居者様の様子



カーサテルクオーレ太秦天神川

入居者様の様子



カーサテルクオーレ太秦

入居者様の様子



インスタグラムを随時更新しておりますので右のQRコードより是非ご覧ください！！

いいねをお願いします！



HEART_CARE_08.10.16

カーサテルクオーレ宇治

入居者様の様子



カーサテルクオーレ宇治大久保

入居者様の様子



今月の作品です♪



インスタグラムを随時更新しておりますので右のQRコードより是非ご覧ください！！

いいねをお願いします



ハートケアたより 8月号

メゾンドウクール枚方宮之阪

土用の丑の日！お
いしく頂きました
(^_^)



お昼ごはんの風景

ハートケア箕面彩都



!!



いつもの食堂の様子
(#~#)

カーサデルクオーレ北翼



いつもと違う食事はやっぱりおいしいです(#~#)

フォレストライフ善根寺



インスタグラムを随時更新しておりますので右のQRコードより是非ご覧ください！
いいねをお願いします！



KABUSHIKICAISHA_HEART_CARE



ハートケアだより 2022年8月

皆様こんにちは！！いつもお世話になっております！！
とっても暑い日々が続いていますが、皆様体調は崩されてないでしょうか？
適度にエアコンをつけ、水分をたくさん取り、
体調を崩さないように、お気をつけください！！
それでは、8月度の堺エリアの皆様のご様子をお伝えいたします！！
また面会も禁止になってしまい、
本当にご利用者の皆様には、我慢ばかりさせてしまい、
申し訳ない気持ちでいっぱいですが、
皆様、いつも元気なお姿を見せてくださって
本当にこちらが元気になります(;O;)
いつもありがとうございます！！

施設での様子 ライフコート 深井



施設での様子

エヌスコート 美原



インスタグラムを随時更新しておりますので右のQRコードより是非ご覧ください！！
いいねをお願いします！



HEART_CARE_00.10.16



ハートケアだより 2022年8月

こんにちは！！いつもお世話になっております！！
本当に暑い日々が続きますが、皆様体調は崩していませんか？？
適度にエアコンをつけ、水分をたくさん取り、
体調を崩さないように、お気を付けください！！
では、8月度の貝塚エリアの皆様のご様子をお伝えいたします！！
夏祭りが開催されたりっ(*^▽^*)
恒例行事のお寿司出前大会が開催されたりっ(*^。^*)
外出が制限されている中、皆様元気にお過ごしいただいています！！
本当にいつも元気なお姿を見せて頂き、ありがとうございます！！

施設での様子 貝塚デイサービス



施設での様子

ライフコート 貝塚



施設での様子

ライフコート 貝塚加神



Instagramを随時更新しておりますので右のQRコードより是非ご覧ください！！



HEART_CARE.08.10.16