

# 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と行い、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！



### 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

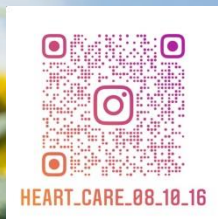


今月の作品です♪



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



HEART\_CARE\_08.10.16

# 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

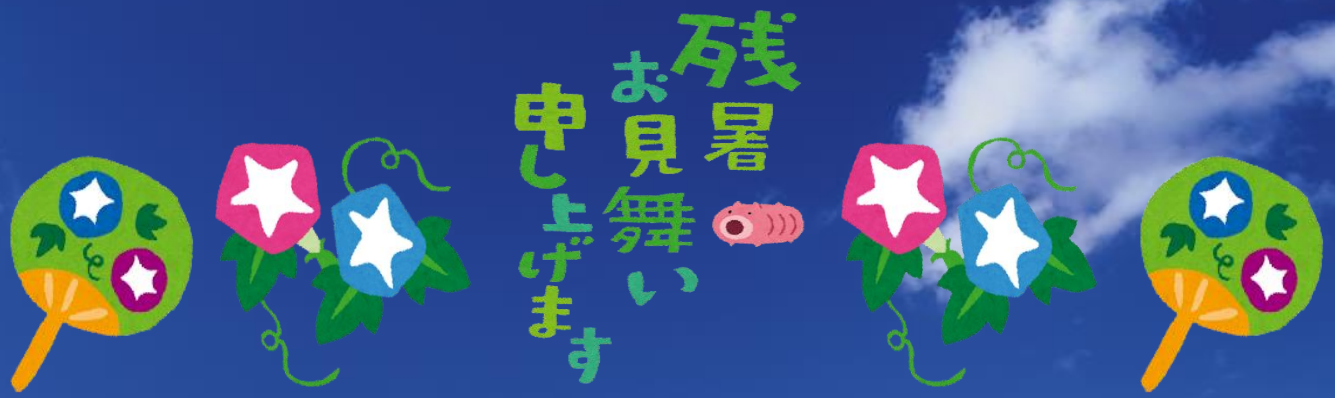
# エヌスコート 美原



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！！  
いいねをお願いします！



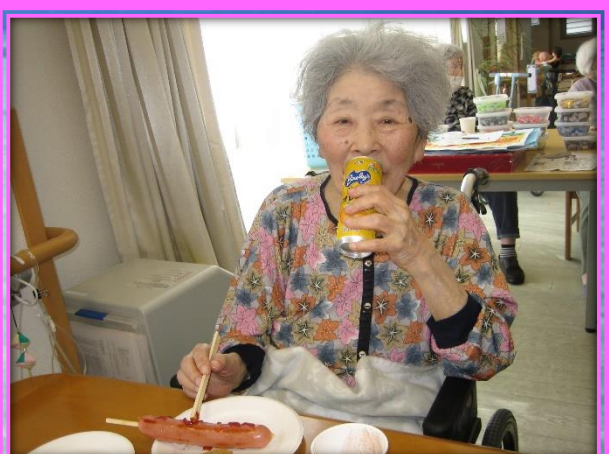
HEART\_CARE\_00.10.16



# 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！！

