

地域に密着した介護サービスを提供する、
伊野本陣の家族便り

伊野本陣は、い〜のお〜 7月号

平成30年7月9日発行 第104号



レクリエーションでは、フォトフレームやプリン作り、畑の野菜の収穫、庭のあんずでジャム作りなどを行いました。年2回開催されている『いのいち』にも出掛けお買い物を楽しみました。

7月の行事予定

七夕会



8月の行事予定

土曜夜市



～夏バテ対策～

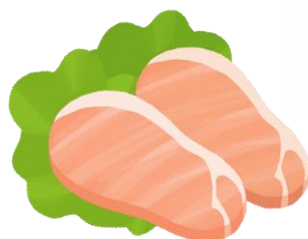
暑くなると、ついついあっさりしたものや冷たい物を摂りがちになりますが、夏バテしない為にも、しっかり栄養を摂る事が重要です。

旬の野菜は栄養価が高く、カリウムやビタミン類など、その時期に必要な栄養素が詰まっています。

梅干しや酢などに含まれるクエン酸には疲労回復効果があり、モロヘイヤ・オクラ・長芋などのネバネバ食材には胃の粘膜を潤し保護する効果も期待できます。

また、うなぎや豚肉、レバーなどに含まれるビタミンB1・B2には糖質をエネルギーに変える働きがあります。

これらの食材をバランスよく摂り、水分補給をしっかりと行い、十分な睡眠をとって夏バテしない身体作りを心掛け、元気に夏を乗り切りましょう！！



発行 有限会社 伊野本陣

- ・小規模多機能型居宅介護 もくせい
- ・グループホーム やまもも
- ・デイサービス(認知症対応型) つばき

ところ 〒691-0073 出雲市美野町504

(平田中心街から車で10分。一畑電鉄伊野灘駅から徒歩1分)

電話 (0853)67-9180

FAX (0853)67-9181

ホームページ <http://inohonjin.jp/> (または「伊野本陣」で検索)

Eメール inohonjin@hit-5.net

経営理念
安心と尊厳の
ある生活を
営むことの支援

ケア理念
共に喜び
共に楽しみ
共に笑って
共に過ごす

