

正直家新聞

こんにちは。正直家新聞です。毎日

暑い日が続いていますが皆様お変わりありませんか。夏は山や海などレジャーが楽しい季節でもあります

が、疲れが取れにくい、なんとなく体がだるい、食欲がないなど感じたら、夏バテの可能性あります。発汗により、ナトリウム、カリウム、

カルシウムなど体に必要なミネラルが不足がちになるため、十分な栄養を取る必要があります。夏バテ対策

に効果的な食べ物は、たんぱく質を多く含む魚や肉、ビタミンが含まれるうなぎやレバー、カリウムが多く

含まれる夏野菜などがあります。ぜひ、毎日の食事に取り入れてみてくださいね。しっかりと食べて、暑い夏を乗り越えましょう！



正直家はサービス付き高齢者向け住宅ですが、入居者がどのように1日過ごされているのか、ご家族の方や入居を考えている方、気になりませんか😊？今月は正直家の入居者様の1日のスケジュールをご紹介します！

6:00~7:00	起床 バイタルチェック
7:30~8:00	朝食
9:00~10:00	1階のデイサービスへ
10:00~11:30	入浴 機能訓練 作業療法
12:00	昼食
13:30~14:00	レクリエーション 体操
15:00	おやつ
15:40	帰宅
16:00	自由時間
17:00~17:30	夕食
20:00~	自由時間 就寝



デイサービスへ行ってきます♪



デイの利用がない日はご自由に過ごされます。洗濯物を畳むのもハビリになりますね！



バランスのとれた食事
おいしいですよ~

居室にて、ケアに使う新聞紙を丁寧に畳んでくださっています



共同スペースで談笑したり、休憩したり、楽しく過ごしていますよ~(^-^)



入居者様の希望や体調を考慮して、1日のスケジュールはそれぞれ異なります