

山盛り茶話ん

第 38 弾



東久留米
中央

7のつく日は バイキング 特集

7日、17日、27日



東久留米エリアでは定期的に、
7のつく日の昼食をバイキングまたは
選べる副菜をご用意し、利用者の皆様
に、数々の献立の中から「選ぶ楽しみ」
を味わっていただいています。



東久留米
本町

デザートも好評 / ぴるん / 音楽



今回は東久留米エリア(中央
本町
かっぱのいえ)を
「迷うのも楽しい!」と
お声を頂戴しています。

おかわりを
どうぞ

パンメニューも導入

かっぱのいえ
東久留米



新メニューにも
挑戦して参ります
ので、どうぞ
ご期待下さい!



脱水と水分補給について...

脱水症とは?



水分摂取が足りなかったり、下痢や嘔吐などで体内の水分や電解質が不足した状態を言います。

脱水の初期症状は、風邪のそれとよく似ています。

- 元気がなくなる
- 微熱がある
- 皮膚の乾燥
- 唾液の減少と喉の渇き

私たちが1日に必要とする総水分量は2400cc~2800ccとされています。

初期症状を感じる前に、飲み物からは1500ccを少しずつ摂るよう心がけましょう。



編集後記

梅雨入りとなり、いよいよ蒸し暑い季節の到来です。

脱水症に加え、熱中症にもご注意ください。

水分補給に気を配り、室温を28℃に保つなど、

適切な冷房利用も有効です。汗をかいたら、ぬぐう、

またはタオルをあてるなど、細めな対策を取り入れて、

猛暑と付き合っていくものです。

橋口. 野田. 園田. 水上