

2022年
6月

通所リハビリ給食だより



蒸し暑くなり、梅雨入りの季節となりましたね。
湿気が多く、ジメジメしたこの時期は疲れが抜けにくくなり、夏バテにもつながります。体調のちょっとした変化にも気をつけて過ごしましょう。



さつき弁当を提供しました！

5/11にさつき弁当と題して、季節の味覚を詰め込んだお弁当を提供しました。彩り豊かなお弁当に利用者様たちからは喜びの声が聞かれました。

コロナ禍で思うようにいかない昨今ですが、皆様に食の楽しみをお届けできるよう、日々の給食提供に取り組んでいきたいと思っております。

～梅雨の時期の過ごし方～

梅雨の時期は湿度が高く、気圧が低いことで自律神経が乱れ、エアコンや朝晩の寒暖差による冷えなどでだるさや眠気を感じやすくなります。

太陽の光を浴びる

朝に太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、活動モードへと切り替わります。曇りや雨の日でも太陽の光は届いているので、カーテンを開けて光を浴びてみてください♪

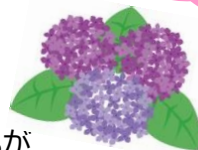


ストレッチ

寒暖差やエアコンにより体が冷えてしまうと血流が悪くなり、肩こりや頭痛の原因になります。ストレッチをすることで血のめぐりが良くなり、体を温めることができます！

寝苦しさを解消

寝室の環境目安は温度が25～28℃、湿度は50～60%が望ましいと言われております。除湿器やエアコンの除湿機能を使用して睡眠環境を整えましょう。



そら豆ご飯には
桜えびを入れて
きれいなピンク色に♪

見た目がきれいで
食欲が湧くと
ご好評を頂きました！

～当日のお品書き～

- そら豆ご飯
- さわらの西京焼き
- エビつみれと春野菜の炊き合わせ
- 銀杏と桜漬け
- 芋ようかん

