



ロイヤル通信

Tel. 0952-53-8540 Fax. 0952-52-5600

<http://www.royalkanzaki.jp/>

メール nursinghome@royalkanzaki.jp

令和6年 7月号 ケアホームロイヤル神埼

VOL.

174

しょうぶ・あじさいドライブ

6月下旬、3階は大和にしょうぶを、2階は高取山公園にあじさいを見に行ってきました。大和のしょうぶ園は今年は無料だったようで、行ったのは最終日。でもきれいな花を咲かせていました。高取山公園は、この日は午前中は雨も降っていて心配でしたが、ちょうどドライブの時間は雨は上がっていて、車から降りてしばらくの間、観賞していました。もうしぼんでいるかもという心配もありましたが、きれいに咲きほこっていました。



父の日

6月の第三日曜日は父の日です。毎年恒例の男性入居者の皆さんにネクタイを着けて記念写真を撮りました。日頃は普段着で過ごされていますが、ネクタイやワイシャツを着ると凛々しい姿となり、かっこよく見えました。



外気浴

6月1日（月）、天気良かったので、玄関先を散歩。暑くもなくちょうどいい気温で気持ちがよかったです。梅雨に入る前だったこともあり、「この梅雨は大雨はどぎゃんじゃろかねえ」と心配されている方もいらっしゃいました。



後期高齢者医療保険被保険者証 介護保険負担割合証

7月中に新しい「後期高齢者医療保険被保険者証」と「介護保険負担割合証」が各ご自宅に届きますので、届きましたらコピーをとらせていただきますので、ご持参いただきますよう、よろしくお願いいたします。「後期高齢者～」につきましては佐賀県の方は桃色の保険証が送られてきます。「介護保険～」につきましては佐賀中部広域地域の方は白色が送られてきます。両方とも8月1日から使用されるものですので、なるべく7月中にご持参くださいますよう、よろしくお願いいたします。

7月生まれの皆さん

杉谷 桃枝様 89歳
米光カツ子様 86歳
久富ミヨ子様 85歳
他1名

夏バテ予防のために必要なこと

この夏もまた猛暑になる予想になっています。この夏を乗り切るには夏バテしないように食事をしっかり摂取することが必要です。夏バテになる主な原因は水分と栄養素の摂取不足です。主に3つの要因があります。①体力の消耗②水分・ミネラルの喪失③食欲不振・栄養バランスの偏りです。体力維持のためにエネルギーを生み出す栄養素である糖質、脂質、たんぱく質を摂取し、ミネラル、ビタミンが不足しないよう、バランスよく栄養補給をするのが大事になってきます。もちろん水分補給も怠ってはいけません。そして、十分な睡眠、休養を取るようにしましょう。

8月28日（水）夏祭りを予定しておりますが、コロナ感染症の影響で中止になる場合がございます。