



# きりん新聞

令和4年 **8** 月号

発行 医療法人 長晴会

佐賀市久保泉町大字上和泉2201

TEL 0952-98-0120

きりん新聞編集部

## 七夕

厳しい暑さにも負けず、利用者様たちは子供の頃の七夕や夏の過ごし方等の話に花を咲かせながら、色とりどりの短冊に『皆が、健やかでありますように』や『100歳まで元気に』など、思いの願い事を書かれました。

7月7日の昼食には見るだけで楽しくなるような七夕メニューに皆様、笑顔になられ「かわいかねえ」「食べるのもつたいなか」と喜んでいただきました。栄養のバランスも、もちろん大切ですが、目で楽しむお食事の大切さも改めて感じたひと時でした。



## 7月誕生会

老健きりんでは7月の誕生会を行いました。今回の誕生者は72歳から99歳まで幅広く、生まれ育った場所も住まれていたところも様々で、皆様それぞれ違う人生を歩んでこられた方々がきりんでお出会い、一緒に生活をされていることを思うと、「縁は素晴らしいなと改めて感じた誕生会となりました。」

## 7月生まれ



おめでとうございます



## きりん茶屋

きりんアパートメントでは7月12日にきりん茶屋を開催しました。

夏を感じるメニューで皆様にも喜んでいただくと、かき氷やとろろを振る舞いました。

暑い日が続いていてもいつも笑いが絶えず明るいきりんアパートメントです。



## お食事♪土用丑の日♪

土用丑の日の昼食ではうなぎを提供しました。

きりん新聞で紹介しているお食事の写真はいつも常食ですが、きりんには様々な食事形態の方がいらっしゃるため、お一人おひとりに合わせ提供しています。

左の写真は、同じメニューのうなぎですが、全然違うのがおわかりになるでしょうか？

噛むこと、飲みこむことが難しくなっても、皆様同じメニューを美味しく召し上がっていただきたいという思いで提供しています。



## こまめに水分補給

自覚がないうちに体内の水分が奪われ、脱水症の一手手前になっている状態のことを『かくれ脱水』と言います。

この時期に夏バテになり、疲れやすく食欲が落ちたりすることはありませんか？実は夏バテの背景に『かくれ脱水』が潜んでいるケースもあるそうです。

また、血液がドロドロの状態になり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすきっかけにもなるため、喉が渇く前にこまめな水分補給を心がけましょう。

## ！かくれ脱水に注意！

