# citta 便り

社会福祉法人 明光会　citta　～8月号～　令和7年月20日

暑さ厳しき折ではございますが、お変わりなくお過ごしでしょうか。
7月2日に行われました第65回社会福祉法人明光会 安倍野工房開設35周年記念 合同文化祭では
ご多忙にもかかわらずたくさんの方にご来場いただき、利用者様の精一杯の発表と皆様の温かい声援が溢れる文化祭となりましたこと心よりお礼申し上げます。
夏の疲れが出てくる頃です。ご無理などなさいませぬよう、お願い申し上げます。

社会福祉法人 明光会　理事長 寺田千尋

厳しい暑さの中、暑さに負けることなく
元気いっぱいに通ってきてくれています。
こまめな水分補給を行いながら
楽しく元気に過ごしていきましょう♪

お気に入りのお人形さんで
ファッションショーをしています。

数字の勉強をしています。

梅雨飾りのカエルにお顔を
書いてくれました。

みんなで UNO を楽しみました。

七夕の短冊を書きました。

カードゲームやボードゲームが人気です。

# ８月の健康コラム

～適切な水分補給について～

脱水症状や熱中症を予防するために重要な水分補給。スポーツや遊びに集中していたり、仕事や家事などが忙しかったりすると、つい水分補給のタイミングを逃してしまいがちです。
体の状態を良好に保つために必要な水分ですが、わずか5%の水分が不足するだけで熱中症や脱水症状などの症状が現れます。不足する水分量が増えるほど症状は悪化し、20%を超えると命に関わる危険性もあることから、健康状態が悪化する前に適切なタイミングで水分補給することが大切です。
それでは、日常のどのタイミングで水分補給をすべきなのでしょうか。おすすめのタイミングとして、以下の4つが挙げられます。

- 起床時や就寝前　人間は就寝中にも呼吸や皮膚からたくさんの水分を失っています。
  飲む量はコップ１杯程度を目安にしましょう。
- 運動中や前後　15～30 分に一度、汗の量に応じて 200～250mL 程度を目安にこまめに水分補給をしましょう。
- 入浴前後　入浴時に浴槽につかる場合には、前後で意識的に水分補給する
- 飲酒時　アルコール飲料を摂取することで、水分補給もできていると考える人もいるようですが、アルコール　には利尿作用があるため、水分補給には適していません。
  アルコール飲料は飲んだ量以上の水分が尿として排出されることが多く、ビールを10本飲んだ場合では11本分の水分が排出されるといわれています。

## 本部献立紹介

### 【梅ご飯】

神奈川県小田原市では戦国時代の頃から梅の栽培が行われており、「東海道中膝栗毛」にも小田原の名産品として梅漬けが登場しています。

**【材料（5～6 人分）】**

| | |
|---|---|
| 米 | 3 カップ |
| 梅干し（種抜き） | 50g |
| じゃこ | 1/3 カップ |
| だし汁（酒少々、みりん大さじ 2 含む） | 約 720cc |
| 大葉 | 5 枚 |

【作り方】

1. 昆布とかつお節でだしをとる。
2. 米を洗ってみりんと酒を入れ、だし汁を分量まで入れる。
3. じゃこと梅干しを入れて炊飯する。
4. 炊き上がったら器に盛って、刻んだ大葉をのせる。

## 行事予定

○　8月2日
レキシア鷹匠夏祭り

## 虐待通報･苦情受付

6 月の通報は 0 件です

各種お問い合わせ　054－270－7103
担当者：富田　浩子
ホームページあります！
明光会　静岡　クリック！