



# メデイホーム神松寺通信

2016年  
No.5 夏号



## 花火大会



大人はしっとり  
線香花火・・・

とはいえ、やっぱり花火  
の醍醐味はコレ！

暑い夏の夜を満喫  
しました。

☆8月1日の大濠  
花火大会は、花火  
の見えるお部屋に  
て皆で楽しみまし  
た！写真がうまく撮  
れなかったので来  
年の写真にご期待  
ください。



今年の夏はとにかく暑かったですね。

夏バテなどしていませんか？

今回は夏バテに関する豆知識です。



### 夏バテの症状とは？

- ① 食欲不振（冷たい物・水分の摂りすぎ）
- ② 倦怠感（暑さによる睡眠不足）
- ③ 頭痛・腹痛・立ちくらみやめまい、微熱  
など風邪によく似た症状が現れますが、  
咳や喉の痛みがありません

### 夏バテ防止のため気を付ける点

- ① エアコンの風は直接体にあてない
- ② 外気温と室内の温度の差をあまり作らな  
い。外と室内の温度差は5度以内が望ま  
しいと言われています。自立神経の乱れ  
を抑制できます。

- ③ 除湿機や扇風機の併用



### 夏バテによい食事とは？

- ① 疲労回復に優れたビタミンB1 を多く含  
む豚肉
- ② 疲労の元となる乳酸を分解するクエン酸  
を多く含む梅干し
- ③ 納豆やオクラなどに含まれるムチンは、  
胃腸の粘膜を保護してくれます。

これらを試しても2週間以上体調が優れない  
時は病院へ行くことをお勧めいたします。

## ボランティア様



いつも来て下さるボラン  
ティアさんの中に、とにか  
くお皿を回す方がいらっ  
しゃいます。  
スゴイです。

## 作品



朝顔の工作です。  
壁一面に咲かせました。



## 美術館ツアー



9月からリニューアル工事が始まる福岡市美術  
館へお出かけしました。空が少し曇ってしま  
したが、おかげでたくさん歩くことができました。