

大森だより



H28. 7月号 No.23



水無月会 ~お好み焼き作り~



まだ焼けないね~!

チーズもトッピング☆

水無月会では、お好み焼き作りを行いました☆
皆様にたくさんお手伝いいただきながら、作りました！なんといっても、ひっくり返すのがとても上手!!
出来上がったお好み焼きには、チーズなどのお好きなトッピングをして召し上がっていただきました。
「おいしい！」と好評でした！

足で寄せてゲーム



急げー!!



水の入ったペットボトルが乗った新聞紙を、足で引き寄せます♪皆さんの足を動かす速さにびっくりしました！笑

季節の言葉~熱中症について~

熱中症とは、体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりし、発熱・めまい・けいれん・頭痛などのさまざまな症状を引き起こす原因となる病気のことです。

食べ物で熱中症を予防しよう！

- ・**カリウム**…汗と共に失われやすく、細胞自体が脱水症になってしまいます。
(じゃがいも・ほうれん草がおすすめ！)
- ・**ビタミン B1**…不足すると、糖質を分解できず、疲労物質がたまり疲れやすくなります。
(豚肉・うなぎ・青のりがおすすめ！)
- ・**クエン酸**…疲労回復に効果があり、老化防止にも良いと言われます。
(梅干・レモン・オレンジ・酢がおすすめ！)

6月はあじさい 今月の壁画



今月は、あじさいです♪皆さんには、貼り絵をしていただきました☆ピンクと青のキレイなあじさいが大森デイに咲きました♪

みなさん「隠れ脱水」をご存知ですか？自分では気付かないうちに体の水分が失われていることで、手足が冷たくなる・手の甲をつまみあげた後、皮が戻らない「富士山」ができるなどの症状があります。対策は、**水分補給・十分な食事**を摂ることが大切です。