

デイケア通信

七月号



二十四節季

小暑（しゅうしょ） 七月七日
 梅雨が明け、暑さが本格的になるころ
 大暑（たいしょ） 七月二十三日
 一年でもっとも厚さが厳しく感じるころ

フレイルを予防しよう

フレイルを予防するには適度な「運動」と「社会活動」への参加、そして「栄養バランス」のとれた食生活が重要となります。

- ① 「運動」
 - ・ 歩く、ちよつと頑張つて筋トレなど
- ② 「社会活動」
 - ・ 趣味、余暇活動・と友達付き合いなど
- ③ 「食生活」
 - ・ 3食をしっかりと食べましょう。
 - ・ 1日2回以上、主食、主菜・副菜を組み合わせて食べましょう。

※たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉が減少してしまうため、肉・魚・大豆などのたんぱく質を含む食品をしっかりと食べましょう。

・ 色々な食品を食べましょう。
 ※多様な食品を組み合わせて食べることで、必要な栄養素を満遍なく摂取することが出来ます

・ しっかりと噛んで食べましょう
 ※しっかりと噛んで食べることで口やあごの筋肉が鍛えられます

介護保険負担割合証の交付について

現在お手元にお持ちの「介護保険負担割合証」の有効期限は、令和七年七月三十一日までとなっております。

八月一日からの新しいものが各市区町村より郵送されてまいりますので、届き次第連絡帳に入れていただき、ご提示ください。ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

総務課より

利用料のお支払いは、毎月二十日迄にお願いいたします。窓口での支払いは午前九時～午後四時の間、年中無休です。

お客様満足アンケートにご協力ください

今回の請求書に「お客様満足アンケート」を同封しております。

今後の施設運営、更なる質の高いサービス提供のため、皆様の忌憚のないご意見を頂戴したいと思っておりますので、是非ご協力下さい。

7月主な予定



- 7日（月）
- ～11日（金）体重測定
- 8日（火）カレーめぐり
- 18日（金）ご当地
- 21日（月）そうめん
- 23日（水）セレクト食
- 31日（木）お楽しみ献立

7月8日昼食に提供！

トマトチキンカレー



写真はあくまでイメージです。