

デイケア通信

八月号



二十四節季

立秋（りっしゅう） 八月七日 秋が始まる。
 処暑（しよしよ） 八月二十三日 暑さが終わる。

夏は目の日焼けにもご注意ください！

八月は一年のなかでも紫外線量がもっとも強くなる時。日焼けやシミなどのお肌だけではなく、目から入る紫外線も目の老化につながることをご存知でしょうか？
 紫外線によるダメージは、肌と同じように「目」や「まぶた」にも蓄積します。
 しかも、症状が出るまでに何年もかかることが多く、日々の積み重ねが将来的な白内障や皮膚がんにつながることもあるため早めの紫外線対策がととても大切です。

目を紫外線から守る方法

① UVカットのサングラス・メガネを使う

紫外線透過率1%以下のものを選ぶ。透明でも「UVカット機能付きメガネ」なら有効。色が濃いだけでUVカット機能がないサングラスは危険。瞳孔が開いて紫外線がかえって入りやすくなります。

② ツバの広い帽子や日傘を活用する

目に入る直射日光を物理的に遮ることで紫外線をブロック特に正午前後の外出時は必須

冷やしシャンプー始めました

八月一日から夏期限定として「冷やしシャンプー」を提供いたします。
 「冷やしシャンプー」は、メントール系シャンプーを冷やし、頭の爽快感だけでなく、体の芯まで冷え冷えになります。
 是非、ひんやり体験を

してみてくださいいかがですか！



「介護保険負担割合証」をお持ちください

現在の「介護保険負担割合証」の有効期限は七月三十一日です。八月一日から使用する負担割合証は、七月中旬～下旬に要介護認定を受けている全ての方の自宅に、郵送させていただきます。

新しい「介護保険負担割合証」を速やかにオキドキ受付にご提出ください。

まだお持ち
 頂いてない方

お願いします



8月主な予定



- ～ 4日（月）
- 8日（金） 体重測定
- 6日（水） ご当地：福井県
- 8日（金） かき氷
- 11日（月） カレーめぐり
- 22日（金） お楽しみ献立
- 26日（火） 冷やし中華
- 28日（木） セレクト食

8月11日(月) 昼食にご提供！



「夏野菜カレー」

写真はあくまでイメージです。

提供するものとは異なりますのでご了承下さい