

令和4年8月号

Hello!ふぁみりいだより



眠れぬ熱帯夜が続いていますが、いかがお過ごしですか。夏が近づき、暑い日が続くと「疲れがとれない」「だるい」「食欲がわかない」など体の不調を感じていませんか？その症状は「夏バテ」かもしれません。夏バテにならないようにしっかりと予防していきましょう！

夏バテ予防の7つのポイント！！

- ①生活リズムを整える
- ②冷房で体を冷やしすぎない
- ③入浴時は湯船につかる
- ④睡眠をしっかりとる
- ⑤適度な運動を心掛ける
- ⑥こまめに水分をとる
- ⑦栄養バランスの取れた食事をとる

夏バテに効果的な栄養素と食べ物

ビタミンB1（豚肉・ごま・うなぎ・玄米など）、タンパク質（肉類・魚介類・卵・大豆製品・乳製品など）、ビタミンC（キウイフルーツ・レモン・パプリカ・ブロッコリーなど）

残暑厳しき折、くれぐれもご無理をならさず、おからだをおいとください

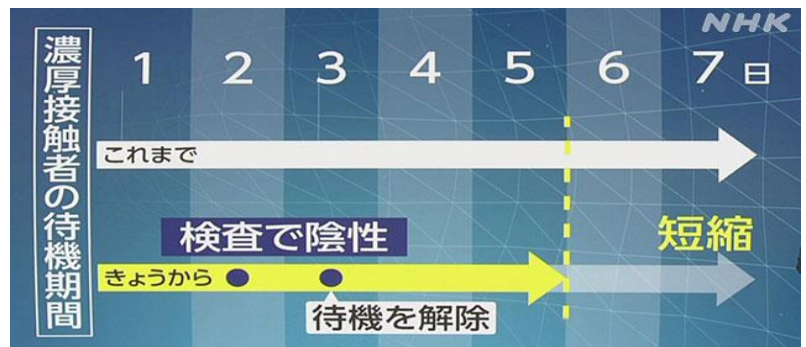
所長 清村 幸弘



濃厚接触者 自宅待機期間5日に短縮

濃厚接触者の定義は次の通りです。

- 感染者と同居の家族
- 感染対策せず 約1m以内で15分以上接触



具体的には、感染者が発症した日か、感染者が無症状の場合は検体を採取した日、または、感染が判明して家庭などで感染対策を取り始めた日の中で、最も遅い日の翌日から5日間が過ぎて症状が無ければ、待機が解除されます。

また、2日目と3日目に抗原検査キットで検査を行い、いずれも陰性であれば、その時点で待機が解除されます。

7月の活動報告

今月も体操頑張りました！来月は体力測定です！



7月お誕生日の方です！
おめでとうございます！



ボランティア大募集中！！

ただいまボランティアさんを募集中です。配膳，活動の補助，傾聴のボランティアなどです。お問い合わせは清村まで

有限会社ナイスケア デイサービスふぁみりい
〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-31-10 FLAT MELS 1階
TEL03-6279-3460 FAX03-6279-3461

