

# いこわんね。通信

令和元年  
8月号

その① 自宅で簡単！経口補水液  
材料(作りやすい分量)  
水:1L  
砂糖:大さじ2  
塩:小さじ1/2  
レモン汁:小さじ1  
🍹 これらを混ぜるだけ!!  
砂糖と塩はしっかり溶かしましょう。

デイケア シンフォニー稲佐の森Ⅱ  
095-862-8600  
担当 介護職員 穴籠祐衣



その② 塩しモネード  
材料(作りやすい分量)  
炭酸水:500ml  
水:10ml  
レモン汁:大さじ1  
塩:小さじ1/4  
はちみつ:大さじ2  
🍹 こちらも混ぜるだけ!レモンに含まれる  
クエン酸には疲労回復効果があります👄

その③ 梅干し麦茶  
材料(作りやすい分量)  
ミネラル入り麦茶:1L  
梅干し:1個  
🍹 意外な組み合わせですが、合うみたいですよ・飲むのに少し勇気がいりますね👄梅干しには塩分だけではなく、クエン酸も含まれており、夏バテ対策になりますね。

ようやく梅雨明けし、夏がやってきました☀️  
皆さん体調を崩していませんか(；ω)👄👄?  
夏バテしないように体調管理をしましょう。  
まずは、しっかり水分補給を、...  
喉が渴く前に飲むことを心がけてくださいね!  
そこで、家で簡単に作れるレシピを紹介します。  
良かったら、ご自宅でも作ってみてください👍👍

7月6日 七夕祭開催しました🌸 / この日はなんと... 40名の方にご利用いただきました!!



七夕クイズから始まり、...!



星釣りも白熱していましたね👄



## 8月の予定

4日(日) 納涼大会🍉 (6F)  
12日(火) おやつクッキング🍳

社会福祉法人  
長崎厚生福祉団

稲佐の森連携室に  
お問い合わせください

その人が、その人らしく  
健康で安心と生きがいのある暮らしのために  
福祉文化の創造を。

<http://www.nagasaki-kouseifukushidan.or.jp>