ライフモア NOW　2026年6月10日

行事のお知らせと6月7月・報告5月後半から

七夕のお楽しみ膳

ライフモア保土ヶ谷　七月七日

七夕そうめん

てんぷら　盛り合わせ

しんじょの銀あん

果物　メロン　白桃缶

おやつ　和菓子　七夕

その他行事

6月21日　父の日

6月24日　誕生会

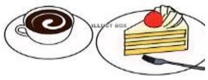
7月7日七夕

・ケーキレク

各フロアー

6.15　2階

6.18　3階



父の日

押し寿司

穴子蟹など

清まし汁

炊合せ

冷やし鉢

果物

サクランボ

父の日

5月6月食事報告

おいしく、楽しく、安全に！いつもの食事でも、お赤飯や炊き込みご飯、丼物は、皆様、大好きです。

5.27　誕生会　お赤飯

6.2　親子丼

食生活でできる熱中症対策

徐々に気温も上昇し、今年も熱中症のリスクと隣り合わせの梅雨、そして盛夏がやってきます。

基本は1日3食しっかり食べていれば、1日に必要な水分の約半分はとれます。そのうえでコップ一杯程度の水をこまめに飲むことで熱中症は予防できます。体内の水分が不足して体温コントロール機能がはたらかなくなり、熱が体内にこもり、体温が上昇してしまいます。これが熱中症です。

日常生活の中で、WHO が推奨している水分の効果的な摂り方を日本人向けにアレンジした方法を右表で紹介しています。

「6オンス（180ml）8回法」です。日本人の必要水分摂取量は成人で約1500m l ですので、通常生活では十分な量です。

他に脱水などが心配な時のおすすめの飲み物も紹介しておきますので、参考にしてください。

また、食欲がないときなど水分やカリウムを含むフレッシュな果物も水分補給になります。

どんな時に何を飲む？

※谷口英喜さん/ 資料 基づいて作成

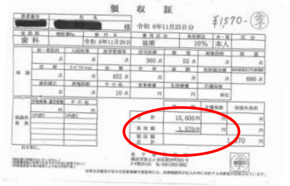
	どんな時に飲む?	利点	注意点
水やお茶	日常的に ▶特に、食事がしっかり取れている時は、塩分や糖分は少なくてよい	▶カロリー過多にならない ▶生活習慣病や虫歯のリスクがない	▶塩分が少ない状態の時に大量に飲むと、体内の塩分が薄まり「水中毒(低ナトリウム血症)」になる
スポーツドリンク	非日常時に ▶下着を替えたくなるくらいの汗をかく時(運動時で、元気に動けている時)	▶汗で失われた塩分を摂取できる ▶糖分が含まれているのでエネルギーも補給できる	▶糖分が多く含まれているため、過剰摂取すると「ペットボトル症候群」になる
経口補水液	非日常時に ▶脱水状態にある時(下痢や過度の発汗などを原因とした脱水症、脱水を伴う熱中症の時)	▶体液とほぼ同じ浸透圧の特別な組成でできているため、吸収がよく、即効性がある	▶医療関係者の指示を受けて飲む ▶塩分濃度が高いため、過度に摂取すると「高ナトリウム血症」になる

2026年6月　ライフモアのお知らせ

＊介護保険負担割合証及び限度額認定証ついて
現在お持ちの上記認定証が7月末で切れます。
介護保険負担割合証がお手元に届きましたらライフモアまでお持ちください。
限度額認定証のお便りが届きましたら手続きをしてライフモアまでお待ちください。

＊衣替えについて
衣替えの準備をお願いいたします。
お持ちいただく前に
・記入している名前のかすれはないか
・フルネームになっているか
・衣類の縮みはないか
をチェックしてください。
そして
・もう一度洗って
・どこを触ってもカラカラの状態に乾かして
お持ちください。

＊利用料のお支払いに関して

経理担当の事務員が出勤している平日のみ、ご来館してのお支払いが可能です。土日にお支払いを希望される際は事前にご相談ください。

金子歯科の領収書について
「負担額」欄に記載されたもの（下線あり）
が請求金額となります。
右の図、赤丸が付いている欄が請求金額です。