



訪問看護ステーション亀田の瓦版



もうすでに夏だってばさ！ このまま行ったら7・8月はどうなんの!?

暑い夏は大嫌い！ 日焼け・汗・シミ・ソバカス！

…でも乗り切らないとね、だって女の子だもん♡



暑いのが苦手だ！7月号



冷房の冷えで足がむくみませんか!?



体温調節の機能が低下しがちな夏場。筋肉を動かし、ほぐすことで全体の血流やリンパ液の流れを改善し、体温を上げて夏を乗り切りましょう!!



1.両足を膝の高さまで上げる。つま先は天に向ける。



2.足の甲を伸ばすようにつま先を遠くに伸ばす。



3.足首をゆっくり内側に5周回す。外側にも5周回す。

※気軽に、手軽に行える運動ですので、テレビを見ながらでも行えますよ！

★ささやかな、お勉強コーナー★



それでは看護部からも「夏の体対策」をご提供!

キラキラ

1. 消化の良い、温かいものを食べましょう!

- ：一日の活力源となる朝ごはんも忘れずに摂りましょう。
- ：炭水化物は必須です。

キラキラ



キラキラ

2. 水分補給は忘れずに!

- ：脱水予防だけでなく、汗として出てしまう塩分や電解質やビタミンの補給も忘れずに。

3. むくみ解消にはこまめな運動を!

- ：まずは体を冷やさないこと、そして下半身特に「ふくらはぎ」の運動を行うように心がけましょう。



当事業所からのお知らせ



※当事業所には看護師だけでなく、**理学療法士・作業療法士**がおりますので、利用者様の生活上・行動上の疑問や問題点があり、相談が必要な時にはお気軽にお電話下さい! 精一杯御相談にお答えさせていただきます!**(無料ですよ!)**

訪問看護ステーション亀田(事業所番号0760390286)

〒963-0221 郡山市亀田西67番地

TEL:024-962-9925

FAX:024-962-9926

Happy
Summer

夏と言えば…肉？冷やし中華？

111、花火大会ですってば！

あなたもお気に入りの方を誘って、
一時のアバンチュールはいかがですか？



《あさか野夏祭り・郡山花火大会》

毎年お盆に開催される花火大会。360度どこからでも観覧できる
約10,000発の花火が夜空を飾ります！

場所：郡山カルチャーパーク付近

日時：8月14日(土) 19:30~21:00、荒天順延8月15日(日)

【問い合わせ先】安積町商工会 024-946-2068



《ふくやま夢花火》

阿武隈川の川面に映える恒例の花火大会！打ち上げは6000発!!

多くの人で賑わうので、席取りはお早めに。

場所：富久山河川敷多目的広場

日時：8月7日(土) 19:30~20:30、荒天順延8月8日(日)

【問い合わせ先】ふくやま夏祭り実行委員会(富久山町商工会)

024-923-0896



《須賀川市釈迦堂川全国花火大会》

全国各地の花火師が制作した全国選抜尺玉の競演を楽しみましょう!!

打ち上げ数は約10,000発!! 見なきゃ損だよ!!

場所：須賀川駅前河川敷(ロックタウン付近)

日時：8月21日(土) 19:00~20:30、雨天決行！

【問い合わせ先】須賀川市釈迦堂川全国花火大会実行委員会

0248-88-9144



夏だから冷え過ぎ注意！ 落ちた食欲戻しましょう!!

わかめスープそうめん

用意する物：そうめん(人数分)、わかめ(適量)、長ネギ(適量)、ゴマ油
鶏ガラスープの素、塩、コショウ、梅干し

1. わかめは水に漬けておく。長ネギは小口切りに。
2. 材料「1」をゴマ油で炒めておく。
3. 水に鶏ガラスープの素を加えひと煮立ちさせ、塩コショウで味を調える。
4. そうめんを茹で、冷やしの場合はしっかり冷やす。暖かい場合はそのまま暖かくお召し上がりください！



しあわせ



【編集後記】

今月も何とか作成間に合いました(-_-) 毎日毎日ムシムシと嫌な天気が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？ 私は夏バテ中です(+_) 暑いのが苦手で、夏になると3~4kg瘦せます。出来れば健康的に痩せたいもんです(>_<) 皆さんも夏バテに気をつけて、お仕事に励んでください！

先月号でお知らせしたとおり、次回から隔月の発行となります。ご愛顧を頂いている身分で真に勝手とは思いますが、御勘弁くださいm(_)_m



管理者の愛娘-12