

夏の昼食会(7月~8月)

当施設では、食品衛生上の理由により、4月~9月の間、お刺身や生寿司の提供は禁止となっております。禁止期間中もご利用者様に喜んでいただけるよう、目でも楽しめるメニューをと考えております。



わたしたちが
作っています

調理を担当してくれている、スタッフを紹介したいと思います。

初回は調理師の渡辺さんです。当施設の「味」を支えてくれている、頼れる板長です。

ご利用者様に食事で笑顔になってもらえるよう、毎日、食事を作っております。お気軽に声をかけて下さい (黒メガネ)。



- ❖趣味：バイクでツーリング
温泉旅行
- ❖特技：料理
(野菜の千切り)

見逃さないで 脱水症のサイン



自分でのどの渇きや体の不調に気づきにくい高齢者の脱水症を防ぐには、周囲のサポートが必要不可欠です。

通常であれば汗で湿っているはずの脇の下が乾いた状態になっているときは要注意。手の甲の皮膚をつまんだ後にすぐ戻らない場合も、乾燥しているサインです。

一般的に高齢者の1日に必要な水分摂取量は、体重1kgあたり約40CCといわれています。これには食事から摂取する水分量も含まれており、食事の際に食べ物から摂取する水分量は大体1ℓ位なので、食事以外に約1~1.5ℓの水分を摂取するのが目安となります。

毎日の水分摂取量、足りていますか？