

医療法人岐阜勤労者医療協会 こがねだデイサービス

デイ便り 7月号

地域密着型通所介護・介護予防通所介護
事業所番号 2190200226
住所 関市上白金511
TEL:0575-29-6263
発行責任者 馬場美香



5年ぶりに外出してきました！ 
各務原市鵜沼の喫茶店へ行きました！
この店員さんに見覚えありませんか？笑





夏バテを予防しましょう！

高齢になると、暑さや喉の渇きを感じにくく、また体温調節の機能も低下します。日頃の生活に気をつけて夏を元気に過ごしてくださいね。

★夏バテを防ぐ生活のポイント★

- ・冷たいものを取り過ぎない
- ・タンパク質やビタミンB1,ミネラルなどを積極的に取る
- ・運動の習慣をつけ生活リズムを整える