

# こもれびの里通信

こもれびの里・こもれび作業所  
第224号 令和6年7月1日

## 7月の予定

- 9日(火) 歯科検診  
15日(月) 海の日  
18日(木) グループホーム 避難訓練  
24日(水) ほっとちゃん(男性棟)  
25日(木) ほっとちゃん(女性棟・通所)  
27日(土) 夏の会



## ◇通所開所日のおしらせ◇

今月は開所日の予定はありません。来月は開所日がありますのでよろしくお願い致します。



## 看護師からひとこと

毎日暑いですね！食欲不振やだるさなど夏バテと呼ばれる身体の不調が起これると、風邪のほかの感染症にもかかりやすくなります。夏バテになりにくい体にするため、以下の食事に気を付けながら夏を乗り切りましょう。

〈タンパク質〉 体内環境を調整：お肉、魚、卵、大豆製品など

〈ビタミンB群〉 カロリーを代謝する時に必要なビタミン：豚肉、玄米、納豆など

〈ビタミンC〉 疲労と関係のある活性酸素を抑える(抗酸化作用) ストレスの緩和

キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、なす、オレンジ、グレープフルーツ

〈ミネラル〉 血圧や体内水分量の調整：海藻、小松菜、枝豆、パセリなど



## 「こもれび作業所」就労継続支援B型事業所より (6月の就労や生産活動の様子です)

メンバーさんの多様な働く意欲にこたえながら、地域での活躍の場が広がるように支援をしております。



※裏面に、こもれびの里へのご意見・ご要望などを記入する欄があります。

# ご意見・ご要望用紙

～皆様の声をお聞かせ下さい～



こもれびの里では、皆様からお寄せいただいたご意見等をもとに、更なるサービスの向上に努めます。どうぞ遠慮なくご意見やご要望をお聞かせください。なお、ご記入の際は匿名でも結構です。下の所定の欄に記入のうえ、切り取り線に合わせて切り取って、体育館前の意見箱に入れて下さい。

キ リ ト リ

ご記入日 令和 年 月 日

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

お名前

※ご記入の際は匿名でも構いません。

ご住所

お電話番号