

サフィールそはら通信

8月号

連日の暑さが続く中、熱中症には十分ご注意ください。
 こまめな水分補給や適度な休息を心がけ、涼しい場所でお過ごしいただくことが大切です。
 ご自身の体調に気をつけ、無理をなさらずお過ごしください。
 スタッフ一同、利用者の皆様が安全で快適に過ごせるよう、引き続きサポートさせていただきます。



土用の丑の日



7月24日、『土用の丑の日』行事食を提供いたしました。
 栄養たっぷりの鰻を召し上がって頂こうと思い昼食に『うなぎ丼』を提供しました！



「うなぎは栄養豊富」
 ビタミンB群が多く含まれ、夏バテ予防に有効
 抗酸化作用が強く、老化を予防するビタミンEも豊富
 皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAも多く、免疫力を高め、ウイルスや細菌への抵抗力を強くする効果もあるそうです