

# ムー通信

令和5年7月  
にこトピア向山の家

にこトピア向山の家  
Instagram

vol.88



みやぎ会  
ホーム  
ページ



## 笑顔がいっぱい



梅雨らしく、ジメジメした日が続いていますが、体調をくずされていませんか？  
6月は、お出かけをしたり、フルーツボランティアさんのコンサートがあったりと楽しく過ごすことができました。  
7月も暑さに負けず、熱中症にならないよう、体調を整え元気に過ごしていきましょう！



## どんぶりWEEK

今月はどんぶりをテーマにご飯を作ってみました。

普段、白いご飯だとあまり食べない方もいらっしゃると思いますが、どんぶりだとおかずとご飯を一緒に食べることができて、ほぼ皆さん、完食でした。



ネギトロ丼



ガバオライス

## 熱中症に注意

暑い日が続くようになり、熱中症への備えが必要です。水分だけでなく、塩分もしっかり摂りましょう。

また高齢になると、温度への対応が難しくなり、夏でも厚着をしていることがあります。ご本人が寒いとおっしゃっていても、汗をかいていることがありますので、脱ぎ着しやすいものや、薄手の風通しの良い服装をお選びいただくと、調整しやすいです。夏の暑さに負けない為にもご協力をお願いいたします。

