

# 平成30年7月 ほげんだより

こんげつ もくひょう なつ むけ てたいりよく

## <今月の目標>夏に向けて体力をつけよう！

じょうおんていど みず むぎちや の しょくよく

◇常温程度の水や麦茶を飲みましょう。食欲がなくても  
やさい たまご えいよう おぎなう なつ よぼう  
野菜、卵スープは栄養を補うことができ、夏バテ予防に  
なります。

えいよう しょくじ

◇栄養バランスのとれた食事をしっかりととりましょう。

にち しょく とり めんるい たべる ぐ

1日3食しっかりと摂り、麺類を食べるときも具をたくさ  
くふう

んにするなど工夫しましょう。

てきど からだ うごかしましょう じかん さんぽ

◇適度に身体を動かしましょう。涼しい時間に散歩

じぶん たいちょう あわせ たうんどう ところ

するなど自分の体調に合わせた運動を心がけましょう。

じゅうぶん すいみん きゅうそく からだ つかれ

◇まずは、十分な睡眠と休息をとること、体の疲れを

たいせつ あつさ まけ ないくふう

ほぐすことが大切になります。暑さに負けない工夫をして

ことし なつ げんき のりきり

今年の夏を元気に乗り切りましょう。

がつ よてい

## <7月の予定>

すい きん たいじゅうそくてい げつ きん にようけんさ

・4(水)～6(金)体重測定、9(月)13(金)尿検査

すい けんこうしんだん きん いそがい みうらい しそうだんび

18(水)健康診断・20(金)磯貝・三浦医師相談日

しんじゅくくりつしんじゅくふくしさがようじよ

新宿区立新宿福祉作業所

かきばたゆかり

垣端由香利