



夏本番！ 水分補給してますか？



毎年夏になると「脱水予防のために、水分をとりましょう！」と言われますが、どのくらいの量を飲んだらいいのかわっていますか？大人の場合、じっとしていても（一日中寝ていても）皮膚や呼吸から1000mlの水分が出ていきます。その他に尿や便を含めると一日に2500mlの水分が失われます。つまり、3度の食事以外に水やお茶、牛乳などで1000～1500mlの水分を補うことが必要です。「毎日晚酌してるから大丈夫」という声が聞こえてきましたが、アルコールは利尿作用があり脱水を助長するだけです。水分補給には入りませんのでご注意ください！また、高齢者はのどの渇きを感じにくくなったり、トイレへ行く回数を気にして水分を制限したりするため、脱水になりやすくなります。脱水になると意識レベルが低下して、認知症のような症状が出ることもありますよ。夏場に認知症ではないかと入院してきた患者さんが、脱水の治療をして元気に退院していくことがあります。みなさん、こまめに水分補給を心がけましょう！

注) 身体疾患のために水分制限のある方は医師からの指示を守って下さい。脱水になってしまったときの水分補給は水だけでなく電解質が必要です。水 500ml + 塩 1.5g + 砂糖 20g を溶かすだけで完成。レモン汁を絞ってもいいですよ。



こころがけ 精神科認定看護師 中田信枝



七夕まつり



7月13日(水) 寺野、臼沢防集地区にて七夕まつりを開催しました。暑い中、短冊に願い事を書き、スーパーボールすくいを楽しむ子どもたち。思わず私たちもニコリ笑みがこぼれます。そんな子どもたちの横では、なつかしいカタヌキに真剣になる住民。意外と難しいカタヌキに失敗してもあきらめず、最後は割れずに成功です！

七夕の願い事がかないますように・・・



《今月のおすすめ料理メニュー》



★ するめ汁

材 料	4人分	作り方
するめ(小)	8本	① するめの中骨、目、口とすみ袋を取る。 足はそのまま身の中に戻す。 ② だし汁に①を入れ、火にかける。 ③ みそを加えて調味する。 ④ 器に盛り付けた後、青なんばんと白髪ねぎをのせる。
だし汁	3カップ	
みそ	45g	
青南蛮	少々	
長ネギ	40g	

1人分の栄養価 << エネルギー 92kcal 食塩 1.9g >>

《コメント》



簡単にできるするめ料理を2品ご紹介します。するめ汁の青なんばんの量はお好みで。小松菜との和え物は、レモンの風味で夏にぴったりなさわやかな味わいです。盛り付け後に細く切ったレモンの皮を飾るのが、おすすめです。



★ 小松菜とするめのさっぱり和え

材 料	4人分	作り方	
小松菜	120g	① 小松菜はゆでて、3cm長さに切る。 (クキの部分はやわらかくゆでる) ② するめもゆでて、輪切りにする。 ③ Aをよく混ぜ合わせる。 ④ ①と②にAを加え、和える。	
するめ(小)	2本		
A	酢		大さじ1
	砂糖		大さじ1
	レモン汁		小さじ1
	みそ	20g	

1人分の栄養価 << エネルギー 40kcal 食塩 0.8g >>



するめ汁



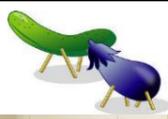
小松菜とするめのさっぱり和え

献立提供：大槌町食生活改善推進団体協議会
安渡地区



2016年8月 サロン行事予定



日	月	火	水	木	金	土
《新職員紹介》	1	2 大安	3	4	5	6
 佐々 幸子です。 よろしくお願ひします!	「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 大槌第14仮設談話室 「プラバン」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 小籠第14仮設談話室  末広町町営住宅サロン	「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス 	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 吉里吉里第4仮設談話室 「民謡ショー」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	アメリカから英語を教えに来ました! 
7 大安	8	9	10	11	12	13 大安
 	「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス 	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 末広町町営住宅集会所 「和野っこカラオケ」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 大槌第12仮設談話室 うまくできるかな? 	「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス  	「和野っこカラオケ」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	県道大槌小籠線 開通式
14	15	16	17	18	19 大安	20
 	「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス	夏休みの宿題おわるかな~ 	わなげの達人 	「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 大ケロー丁目町営住宅集会所 「和野っこカラオケ」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 小籠仮設集会所 
21	22	23	24	25 大安	26	27
 	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~15:00 会場 県営屋敷前AP集会所 「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス	たねダンゴってなあに?  花の種を植えるとき ダンゴを作って植えるとよいそうです 	「レクリハ」 10:30~11:30 会場 ぬくっこハウス  休んでって~!!	「カラオケショー」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 吉里吉里第2.3仮設集会所 	
28	29	30	31 大安	お問い合わせ		
 	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場 小籠第15仮設集会所 「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 	「和野っこカラオケ」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス  柞内地区サロン		生活支援相談員 ☎080-2826-9834 エールサポートセンター(小籠) ☎0193-41-2006 ぬくっこハウス(浪板) ☎0193-44-3266 和野っこハウス(大槌) ☎0193-42-8708		