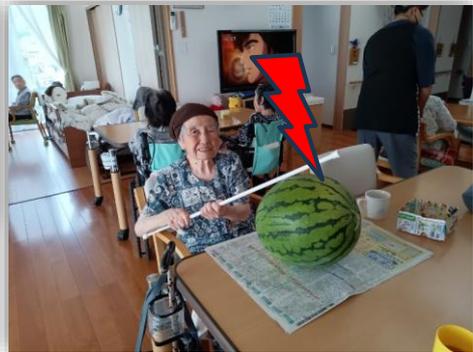




スイカをたたいて  
たたいて  
それから  
おいしくいただきました



## 水分補給、栄養補給がしっかりできました

多くの高齢者の方が「お茶を飲むとトイレが近くなって困るから。」と水分摂取を拒まれることが多いと思います。恵の家でも、普段から水分摂取量には気を付けています。特に夏場の水分摂取は利用者さんと職員の根競べになっています。それなので、水分はもちろん様々な栄養のあるスイカは皆さん喜んで食べていただけるので本当に助かります。スイカの効果調べたところ、血流状態を改善しておくみの解消や高血圧予防が期待できるなど高齢の方には最高の食べ物ようです。また、新陳代謝を促し肌の健康を保つ作用、ストレスや抵抗力を高めてくれるそうです。異常気象が通常になってしまいましたが季節のものをいただくというのが一番の健康法なのかもしれないです。季節の野菜が地域の方からいただけるので本当にありがたいです。