



豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.178号

平成28年7月

豊田市温浴施設じゅわじゅわ

(TEL36-3003)発行

7月



梅雨が明けると、暑い夏がやってきます。恋しくなるのが冷たい食べ物。毎日一生懸命トレーニングに励んでいる自分にご褒美としてたまには冷たいアイスなどはいかががでしょうか？じゅわじゅわでアイス売り出しましたよ！！



RONÓ

RONO (ロノ)

デザイナーズ建築のスタイリッシュなデザインが目を引くジェラート専門店。添加物などは一切使用せず、糖分、乳脂肪分を少なめにする事で、喉が渇かず身体がよろこぶ「うるおうアイスクリーム」を実現。

少しご紹介を・・・

RONOは独自製法により、うるおうアイスクリームを実現しました。しっかりした味わいで後味スツキリ、キレがよくさっぱりとしています。

2013年度 食ベログ ベストスイーツを受賞しました！
食ベログ話題のお店に選ばれました！



じゅわじゅわにおいてあるメニューは・・・

牛乳・いちごミルク・クリームチーズ・ピスタチオ・
百花蜜・キャラメルアールグレイ・雪塩・ガトーショコラ
・クッキーランチ・チョコバナナ・生チョコ・
ほうじ茶・抹茶・抹茶ミルク・ロイヤルミルクティー・
ブラッドオレンジ・ラムレーズン



是非一度お試しを！！きっと気に入ってもらえると思います！

おしらせ

フリーマーケット開催日

7/19(火)・26(火)

8/6(土)・7(日) 10:00~16:00

薬局・クリニック内覧会を行います

●高齢者が、「かくれ脱水」にならないためにできること

在宅や外出時にできること

- *なるべく暑さを避ける服装になる
- *首に巻くスカーフなど、体温調整をする工夫
- *扇風機などを使い、部屋の空気を入れかえる
- *我慢してクーラーを止めるなど、無理な節電をしない
- *温度計、湿度計をみて、高温多湿を避ける
- *エアコンの環境では濡れタオルを掛ける。観葉植物の水やりなど
- *規則正しい栄養バランスと量考えた食事



●夏の目安は、「べた」「だる」「ふら」「いた」。ぜひ覚えておきましょう。

「べた」は、首筋などがべたべたしてくること

「だる」は、元気がなく見えること

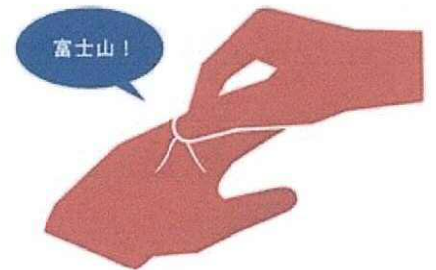
「ふら」は、めまいや立ちくらみ、少しふらふらしているように見える

「いた」は、足がつったり、頭痛が現れている状態

●脱水症の早期診断方法

[器具を使わない診断方法]

- *爪を押したあと、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる
- *手の甲をつまみあげた後が戻らない「富士山」ができる
- *口の中が乾燥している
- *舌が白いものに覆われている
- *舌の赤身が強い
- *皮膚に張りが無い
- *舌の表面に亀裂がある
- *手足が冷たくなっている



[器具を使う診断方法]

- *血圧が低い
- *体重が減っている
- *脈拍が速い
- *微熱が続いている



ご用心!
高齢者の
熱中症

