ウミネコ棟

5月8、9，10日の三日間お花見ドライブツアーを開催いたしました。

5月8日（日）田老山王岩の公園に行きました。

5月9日（月）市内飲食店にて昼食

5月10（日）あいにくの雨で車中から景色を楽しみました。

新入職者紹介

平成7年10月15日生(20歳)
住所:津軽石
趣味:読書･ダーツ
精一杯

給食室から

暖かい日が続いていますが、季節の変わり目は気温の変化に身体が慣れず、体調を崩しやすくなります。脱水や、冷房の効かせすぎによる身体の冷えには気を付けたいですね。体調を整えて、元気にさわやかな夏を迎えましょう！！

＊これからの時期の暑さ対策＊

蒸し暑くなると、ついロ当たりのよい冷たい飲み物や食べ物を取りたくなりますよね。しかし、冷たいものばかり口にしては、身体が冷えて内臓の働きが悪くなってしまいます。暑さへの対処法は、体の熱を冷ましてくれる食材を摂ることが一番！！

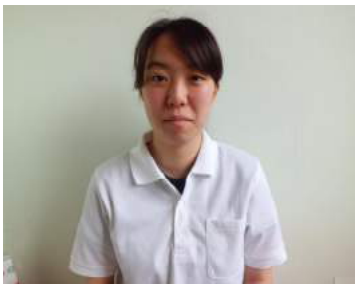
きゅうり・トマト・ナス・とうもろこし・ゴーヤなど、いわゆる「夏野菜」と呼ばれる物などが、その代表選手です。夏の時期に収穫される、水分をたっぷり含んだ食材で、暑い夏を乗り切りましょう。

給食室新入職者紹介

＊春から給食科に入りました3人の職員を紹介します＊

管理栄養士
中嶋　舞瞳　(23)
趣味：カラオケ・温泉
特技：書道

栄養士
金澤　咲枝　(22)
趣味：お絵かき・手芸
特技：柔道



調理員
及川　輝美　(18)
趣味：音楽鑑賞
特技：合気道

皆様においしい給食を提供できるように頑張ります！
どうぞよろしくお願いします。

高血圧の方は水分補給を積極的に

これから気温がどんどん上昇し、「熱中症にご注意ください」といったアナウンスがあちこちから聞こえてくるようになります。暑いときには水分をしっかり補給することはとても重要です。汗をかいていなくても時々は水分補給を忘れずに行いましょう。

①水分補給は何のため？

のどが渇かなければ別に飲まなくてもいいんじゃないの？と思う方も多いかもしれません。ですが、年齢とともに「のどが渇いた」と感じにくくなり、次第に水分を摂らなくなってしまいます。体内に水分が少なくなると脳の血管が詰まりやすくなりますので、定期的な水分補給は欠かせないのです。

②必要な水分量は？

人が１日に必要な水分量は約 2000ml といわれています。

このうち、半分の 1000ml は食事やおやつなどで補給できますので、残りの 1000ml を１日で分けて飲むようにしましょう。ただし、やみくもに飲んでも分からなくなるので、飲むたびに記録をつけるようにすると良いかもしれません。

※コップ１杯は約 180ml ですので、１日５～６杯を目安に飲むようにしましょう。

新入職者紹介

名前　坂上寛子

出身　北海道

所属　訪問看護

宮古弁に早く慣れるよう頑張ります。

名前　熊谷亜理紗

出身　久慈市

所属　事務

同じ沿岸地区ということで近いものを感じています。頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願いします。