

どげんき通信

第 145 号
令和 5 年
(2023 年)
8 月 1 日発行



久々の夏祭り！

みなさんお元気ですか。とても暑い日が続いているので水分補給をこまめにしてください。これだけ暑い日が続くと、温暖化が進行しているのではと考え、ちょっと調べてみました。過去一〇〇年で0.74度上昇していますがおもったほど上昇していません。そんなに上昇していないのになぜ暑いのかというと、最高気温が35度を超える日数が近年は多くなっているようです。特に1995年以降では10日を超

厳しい暑さが続く8月は熱中症にご注意を!!

最高気温が 35℃以上の日を猛暑日と言いますが、ここ数年では最高気温が 40 度を超える日も出てきました。2013 年から 2021 年における熱中症による緊急搬送数のうち、多い年では約 6 割が高齢者となっています。

予防としては、水分補給や通気性の良い衣服を着用することも大切ですが、無理な外出や運動などは控えて、日中は涼しい室内で過ごすことも大切です。

頭痛や体のだるさ、めまいなどの症状が出た際は、塩飴や梅干しを食べたり、経口補水液やスポーツドリンクを飲んだりして、塩分や水分を調整しましょう。



える年が頻繁にできるようになっています。しかし、2016、2017、2021年は35度を超えた日が2〜3日で昔の夏と同程度です。このデータからみると、1〜2年おきに35度以上の日が10日超える年があり、この年はとても暑いと感じ

るようです。そして今年はずでに35度越えの日が10日になっているのでとても暑い夏になっています。しかし、やっとコロナが落ち着いたので、夏らしい夏を迎えられることがうれしいです！マスクを外して日本の夏を久しぶりに満喫するぞ！

日	月	火	水	木	金	土
30 赤口	31 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口
6 先勝	7 友引	8 先負 立秋	9 仏滅	10 大安	11 赤口 山の日	12 先勝
13 友引	14 先負	15 仏滅	16 先勝	17 行事食 友引 (夕食)	18 先負	19 仏滅
20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引 処暑	24 先負	25 仏滅	26 大安
27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅	1 大安 二十日	2 赤口

8月カレンダー





夏祭り



そうめんを食べる

ぬり絵でマンチエイジング！
ぬり絵をすると、脳が活性化され、
認知症等の予防に効果があるそうです。
シットライ！

☆今月のご馳走の日のお食事☆

8月17日(木)夕食

8月ご馳走の日のお食事

「宮城県産森林どりのつくね弁当」企画

8月のご馳走の日のお食事は、「宮城県産森林どりのつくね弁当」をご用意しました。
旨みが凝縮した宮城県産の森林どりを使用し、豆腐・玉ねぎ・卵を合わせることでやわらかい食感のつくねに仕上げました。醤油ベースの甘めのタレを絡めた一品です



おしながき

宮城県産森林どりのつくね / 椎茸旨煮 / ハムマカロニサラダ
かぼちゃの田舎煮 / おくらの胡麻和え / 胡瓜とツナの酢の物 / あみ佃煮

<発行・お問い合わせ>

宅配クック123
豊川店



TEL:0533-56-3005
FAX:0533-56-3006
営業時間 9:00~17:00



～ 森永乳業の新品
取り扱い開始しました！～



森永乳業の機能性表示食品の【グルコサミン+】と【まろやか黒酢】が取り扱い商品に追加されました！
高めの血圧が気になる方や、ひざ関節でお悩みの方はお気軽にお店までお問い合わせください！