

とげんき通信

第 156 号
令和 6 年
(2024 年)
7 月 1 日発行



大塚国際美術館
ゲルニカ前にて

みなさんおげんきですか。高齢ドライバーによる事故が増加しているといわれています。去年発生した七五歳以上の高齢ドライバーの死亡事故は三三四件と三年前より五〇件以上増加しています。ブレーキとアクセルを間違えたことによる事故がほとんどだそうです。

一方で運転免許の自主返納件数は、二〇一九年をピークに減少しています。返納してしまうと生活が不便になると感じる人が多いのが原因です。近くのスーパーへ行くのも車で五分のところ返納してしまうと二〇分かかるとなると車は必要と感ずます。

また、返納して運転をやめることで介護状態になりやすいというデメリットもあります。運転を中止した人は運転を継続していた高齢者と比べて介護状態の危険度が約八倍になるそうです。「事故するから乗るなどいうのであれば、返納後の生活支援の充実を保証してくれるなら返納します。」という声が聞こえてきそうな気がします。

タケコプターがあれば免許なんていらぬのになあ。(笑)

夏はこまめな水分補給を！

脱水症を予防するには、喉が渇いた時はもちろん、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分を摂ることが大事です。一度に大量に飲むのではなく、コップ1杯程度(150~250ミリリットル)の水分を1日6~8回飲むと効率的に水分を摂取することができます。また、水分と一緒に塩分などの電解質を補給することも大事です。スポーツドリンクや経口補水液なら水分と電解質をバランスよく補給することができます。



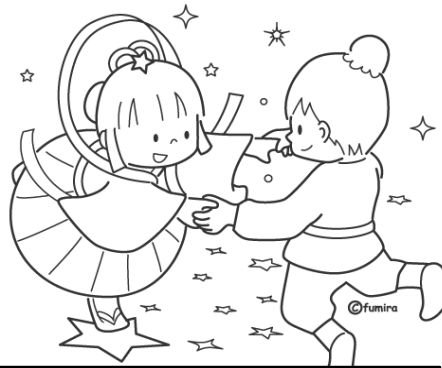
日	月	火	水	木	金	土
30 大安	1 赤口 半夏生	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 赤口 小暑
7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝
14 友引	15 先負 海の日	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝 夏の土用入り	20 友引
21 先負	22 仏滅 大暑	23 大安	24 行事食 赤口(昼食)	25 先勝	26 友引	27 先負
28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1 友引	2 先負	3 仏滅

7月カレンダー



©fumira

七夕のお願い事



©fumira

織姫と彦星

ぬり絵をすることで、脳が活性化され、
認知症等の予防に効果があるそうです。
リットライ!

ぬり絵でマンチエイジング!

☆今月のご馳走の日のお食事☆

7月24日(水)昼食



土用丑の日



7月のご馳走の日のお食事は、丑の日に合わせ宮崎県産の鰻を使用した『うなぎ』をご用意しました。日本では夏の土用の丑の日に、暑い時期を乗り切る栄養をつけるために鰻を食べる習慣があります。

宅配クック123では、使用する鰻を宮崎県の「山道養鰻」様で丹精込めて育てられた鰻に限定し、生産者の顔が見える安心・安全な商品となっております。

夏バテ防止、食欲減退防止にも効果が期待できる「鰻」を食べて暑い夏を乗り切りましょう!!

**7月24日(水)の昼食で普通食ご注文のお客様は全員、
国産うなぎの「うなぎ」648円(税込)になります!**

☆追加・変更などは7月8日(月)までの受付となっております。

お気軽にご連絡ください。☆

<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



~うなぎ二切れもご予約承り中~

今年はなんと、国産うなぎが二切れ乗ったうなぎもご用意しております!!

予約限定商品ですので、
この機会に是非ご予約下さい!



二切(飯 220g)

1,190円(税込)