



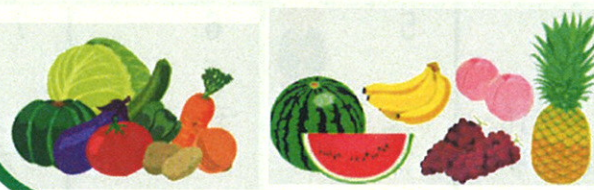
①バランスの良い食事

”一汁三菜”の食事を1日3回とりましょう。バランス良く食べることで、発がん性物質を分散させる効果が期待されます。



②野菜と果物をとる

野菜や果物は、ビタミンA・ビタミンC・カロテン・食物繊維・ミネラルなど、がんを予防する栄養素を多く含みます。



減塩

③塩分を控える

塩分摂取量が多いと胃がんのリスクが高くなります。薄味を心がけ、漬物などの塩辛い食品の食べ過ぎに注意しましょう。

④熱い飲み物や食べ物は冷ましてから



飲み物や食べ物を熱いままとると、食道がんや食道炎のリスクが高くなります。飲み物や食べ物が熱い場合は、少し冷まし、口の中や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。

国立がん研究センター文献参照

デイケア空き状況

月	火	水
1	3	3
木	金	土
3	1	2

6月24日現在の空き状況です。
尚、空き状況は変動することがあります

発行 医療法人社団 古川医院
介護老人保健施設
熊野ゆうあいホーム
編集 支援相談員 浦上 奈々
大道 千加

住所 〒731-4221
広島県安芸郡熊野町
出来庭3丁目4番67号

TEL (082) 820-5131
FAX (082) 820-5133



ゆうあい通信

令和元年7月号 No.251



今年も大きな玉ねぎが
たくさん採れました！

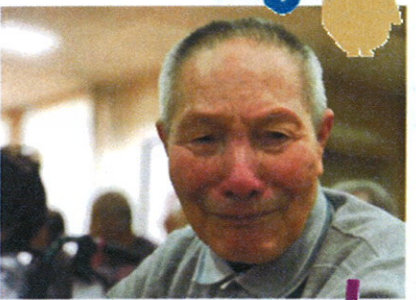




くまの・みらい保育園の 園児さんと交流会



6月18日（火）
くまの・みらい保育園の
年長組の園児さんたちが
施設に遊びに来て下さいました♪
かわいい園児さんたちの姿に
笑顔あり、涙ありの楽しい交流会に
なりました♪



ありがとう
ございました



8月

日	月	火	水	木	金	土
7月予定変更のお知らせ 7月17日（水） カラオケ→大正琴 7月19日（金） 小田先生と体操しよう→お楽しみレク				1 誕生日会 	2 小田先生と 体操しよう 	3 フラワーア レンジメン ト 
4 ゆうあい 夏祭り 	5 法 話  美容室	6 テーブル レク  1階書道	7 人生 ゲーム	8 小田先生と 体操しよう 入所書道	9 小田先生と 体操しよう 	10 トントン 相撲 
11 	12 カラオケ 	13 カラオケ 	14 テーブル レク	15 小田先生と 体操しよう 	16 小田先生と 体操しよう	17 すごろく ゲーム 
18 	19 シーツ送り ゲーム	20 フラダンス  障害者活動セ ンターあゆみ	21 詩 吟 	22 湯山先生と 歌おう 	23 デイケア 夏祭り 	24 ギター 演奏会 
25 	26 玉入れ ゲーム 	27 朗読会  理美容室	28 カラオケ 	29 小田先生と 体操しよう 	30 小田先生と 体操しよう	31 色塗り カレンダー 