

**こまめに少しずつ
塩分・糖分の摂取
水分摂取**

脱水の対策をしましょう

高齢者の脱水の原因とは

筋肉量が低下する
喉の渇きを自覚しにくい
腎臓の機能が低下する
全体的な食事が不足する
トイレの回数を減らしたいためから、
水分を摂らない

**脱水の季節が
すくなくも**

【普段報じない】すべらない話

加治木祐 プロ級の腕前
今季初、大物イカを釣り上げた

安田洋 飛行機事故の影響で
7時間かけて東京から帰る

池ノ上恭子 犬嫌いが、
実家で犬を飼い大騒動

松鶴将司 明かされる事実
草刈り後、熱中症でダウン

松元邦子 目撃者多数
ロト6で¥○○○○当った

酒匂梨花 喜劇。子供が
トイレでう〇ちができるように

牛ノ濱法人 忘れたい過去
軽自動車から四駆へ買い換える

総力特集

独占スクープ
**福山ロスの
水流慶子**
救世主

驚愕！福山雅治似で話題。
私でよければ会いに来て

ご案内

平成28年
6月

医療法人 誠井会
弁料

デイサービス

**父の
日**

月	火	水	木	金	土
		大好評! 1 陶芸教室 グリーンTHE地域 池田青果	人気No.1 2 陶芸教室 ゆみの健康体操 池田青果	大好評! 3 陶芸教室 音楽療法 バードウォッチング 池田青果	本日のオススメ! 4 女性の写真 梅雨! あじさいツアー
本日のオススメ! 6 陶芸教室 梅雨! あじさいツアー	7 時の日月間 画伯になろう 買物ツアー	推し 8 女性の写真 花壇作り 買物ツアー	大好評! 9 男塾 実験ちゃん 買物ツアー	人気No.1 10 絵手紙教室 ゆみの健康体操 買物ツアー	推し 11 女性の写真 買物ツアー
大好評! 13 歩こう会 書道教室 池田青果	推し 14 歩こう会 バードウォッチング さざなみの会 池田青果	人気No.1 15 陶芸絵付け教室 ゆみの健康体操 池田青果	16 歩こう会 時の日月間 池田青果	大好評! 17 グリーンTHE地域 ボールストレッチ 池田青果	18 歩こう会 季節の湯
人気No.1 20 お誕生日お祝い ゆみの健康体操 買物ツアー	大好評! 21 男塾 グリーンTHE地域 季節の湯 買物ツアー	大好評! 22 実験ちゃん 園芸教室 買物ツアー	本日のオススメ! 23 花壇作り お誕生日お祝い 買物ツアー	推し 24 画伯になろう さざなみの会 買物ツアー	25 時の日月間 買物ツアー
大好評! 27 実験ちゃん グリーンTHE地域 池田青果	推し 28 花壇作り クローバー体操 池田青果	本日のオススメ! 29 男塾 バードウォッチング お誕生日お祝い 池田青果	大好評! 30 グリーンTHE地域 書道教室 池田青果	いつも安全運転感謝です。	