

フォーレスト 福祉用具 通信



フォーレスト福祉用具貸与事業所では定期的にお便りを配信しております。
私たちの事業の特徴と、オススメ商品のご提案などなど少しでもお役にたてるような情報を配信していきます。

夏



夏の暑さに負けない 身体をつくろう♪

どちらのタイプもおひとつ194円！



暑い日が続くので、お気をつけなさい。熱中症の怖いところ。喉が乾くので、水分をしっかりと補給しましょう。梅雨の時期は、喉が乾きやすいため、こまめに水分を補給することが大切です。また、お酒は利尿作用があるため、水分を失いやすいため、水分をしっかりと補給しましょう。

ハイビスカス

夏の花といえば、『ひまわり』ですが『ハイビスカス』も見逃せません。『ハイビスカス』はハワイの州花であり日本でも南国を代表する熱帯の花として知名度の高い花です。暑さがとても好きな花と考えられがちですが、本当はもう少し低い温度がお好みらしいです。開花の適温は15℃～25℃で、種類によっては花がハーブティーとして利用される場合もあります。赤く酸味がありビタミンCが豊富なのが特徴です。



脳トレ☆漢字クイズ

何と読むでしょうか？

蕃茄

ヒント：ナス科の植物です。リコピンの含有量が多く、生活習慣病予防や老化抑制に効果があります。※答えはこの新聞に隠れています。

また、緑茶やコーヒー、お酒は利尿作用があるため、水分を失いやすいため、水分をしっかりと補給しましょう。また、お酒は利尿作用があるため、水分を失いやすいため、水分をしっかりと補給しましょう。



暑い夏を乗り切る おすすめ食材!!



この夏、暑い夏を乗り切るために、おすすめの食材をご紹介します。暑い夏を乗り切るために、おすすめの食材をご紹介します。暑い夏を乗り切るために、おすすめの食材をご紹介します。

皮は細かくして、タネは取り除き、お召し上がりください。暑い夏を乗り切るために、おすすめの食材をご紹介します。暑い夏を乗り切るために、おすすめの食材をご紹介します。

