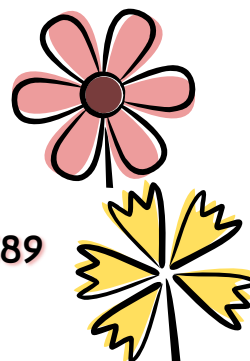




# San Juan Nursing Home



AUGUST 2026

"Service with Love" 300 N. Nebraska Ave. San Juan, TX 78589  
(956) 787-1771

## Welcome August!

"August reminds us that the simple moments can leave the biggest memories in our hearts."

### Happy birthday

#### Residents:

08/01 Leoncio Flores  
08/10 Macario Garcia  
08/11 Susana Lopez  
08/16 Maria Hernandez  
08/19 Mary Hruska  
08/27 Ignacio Saucedo

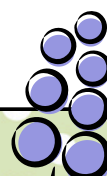
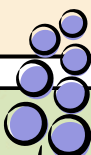
**Our deepest sympathy to the family of: /**  
**Nuestras condolencias a la familia de:**

MACARIO GARCIA SR. (+) RUBEN  
GONZALEZ (+) ANASTACIA ALEMAN  
(+) MARIA MENDOZA (+) May our  
Compassionate God comfort you in  
your loss. / Que nuestro Dios de  
Compasión les consuele en su perdida

### Happy Birthday!

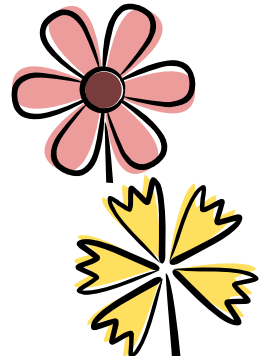
#### Staff:

08/07 Cynthia Ruiz  
08/07 Luz Maria Rivera  
08/09 Olga Lydia Orias  
08/11 Susana Ramos Alvizo  
08/11 Odie Carden  
08/13 Graciela Angela Trujillo  
08/15 Brianna Ashley Garza  
08/16 Joaquina Cuellar  
08/25 Liliana Aguirre Lugo  
08/27 Gabriela Belmares  
08/30 Maria De Rosario Salinas





# San Juan Nursing Home



"Service with Love"

Welcome August!

"August reminds us that the simple moments can leave the biggest memories in our hearts."

## Welcome!

### Residents:

MANUELA REGALADO  
MARIA CARILLO  
VICTORIA JOHNSON  
MARIA MEDRANO  
ESMEREGILDO QUIROZ  
BENILDE ESCOBEDO  
LYDIA RODRIGUEZ

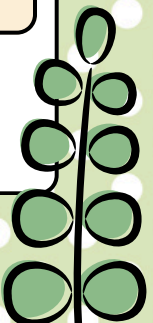
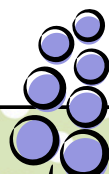
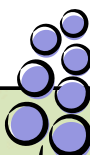
## Welcome!

### Staff:

Juan Antonio Ceballos JR.  
Isabell Elizabeth Gumataotao  
Reynolds.

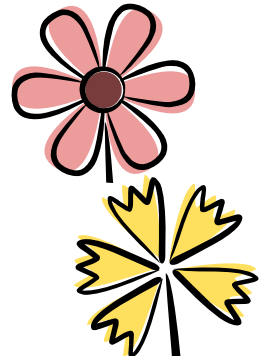
Changed your address or phone number? Please call or come by to update our records. It is very important to have your information current.

Ha cambiado su domicilio o numero de teléfono? Favor de pasar o llamarnos para corregir su información. Es muy importante tener su información correcta.





# San Juan Nursing Home



"Service with Love"

Welcome August!

"August reminds us that the simple moments can leave the biggest memories in our hearts."

## August Prayer

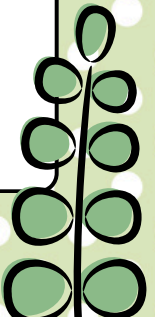
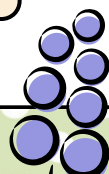
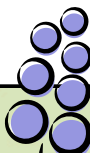
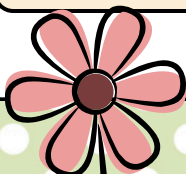
Almighty and everlasting God, who hast taken up into the glory of heaven the body and soul of the Immaculate Virgin Mary, Mother of Thy Son, grant we beseech Thee, that, ever intent upon heavenly things, we may be worthy to be partakers of her glory. Through Jesus Christ, Thy Son, our Lord. Amen.

## Oracion de Agosto

Oración de Agosto Dios todo poderoso y eterno, que has concedido a tu iglesia la gracia de celebrar en este mes la fiesta de la Asuncion de Maria, concedenos, por su intercesion, llegar a la gloria de la resurreccion. Por Jesucristo nuestro señor. Amen.

## SPECIAL EVENTS/ EVENTOS ESPECIALES

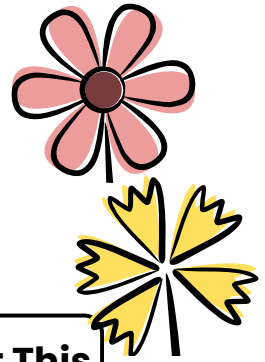
08/25 Outing to the Grandparents Mass at The Basilica  
08/26 Resident's birthday party







# San Juan Nursing Home



"Service with Love"

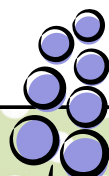
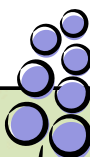
## Hydration and Wellness: Protect Yourself from the Heat This Summer

Staying hydrated helps everyone feel their best, especially in Texas summers when the sun shines bright and the days can be very hot. When we're well-hydrated, we have more energy, better mood, and a lower chance of heat-related illnesses. At San Juan Nursing Home, we keep an eye on how much water our loved ones drink, offer a variety of tasty, easy-to-drink options, and gently remind residents to sip water throughout the day. Be sure to have water within reach in bedrooms and common areas, and we make it easy to get a cool drink during activities.

To keep your family members safe and hydrated this summer, we do daily hydration checks, watch for changes in appetite or bathroom patterns, and adjust care plans as needed. We provide refreshing, low-sugar drink choices and snacks with high water content, like fresh fruit. Our building stays cool with thoughtful climate control, shaded outdoor spaces, and friendly reminders to drink before, during, and after exertion or heat exposure. We welcome questions about each resident's hydration needs and are happy to discuss any specific preferences or restrictions.

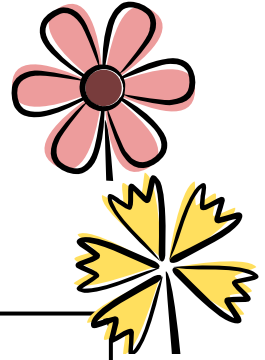
### Hydration Tips for Families: Quick Checklist

- Offer water every time you visit and encourage small, regular sips throughout the day.
- Pack a reusable water bottle and keep it close at hand during outings.
- Choose foods with high water content (fruits like watermelon, strawberries, cucumbers, oranges; soups, yogurt with high water content).
- Help your loved one recognize early signs of dehydration: dry mouth, darker urine, dizziness, fatigue.
- Schedule outdoor activities during cooler parts of the day (morning or late afternoon) and seek shade.
- Light, cooling clothing and sun hats help prevent overheating.
- Encourage slow, steady hydration during heat exposure; don't wait for thirst to strike.
- Watch for medications that may affect hydration and discuss with the care team if unsure.
- Bring up any concerns about hydration at follow-up visits or with the care staff.





# San Juan Nursing Home



"Service with Love"

## Hidratación y Bienestar: Protégete del Calor Este Verano

Mantenerse hidratado ayuda a que todos se sientan mejor, especialmente en los veranos de Texas cuando el sol brilla y los días pueden ser muy calurosos. Cuando nos mantenemos bien hidratados, tenemos más energía, mejor estado de ánimo y menos riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. En San Juan Nursing Home, supervisamos la cantidad de agua que beben nuestros seres queridos, ofrecemos opciones deliciosas y fáciles de beber, y recordamos suavemente a las residentes que tomen agua a lo largo del día. Asegúrate de que el agua esté al alcance en las habitaciones y áreas comunes, y facilitamos obtener una bebida fresca durante las actividades.

Para mantener a tus familiares seguros e hidratados este verano, realizamos revisiones diarias de hidratación, observamos cambios en el apetito o en los patrones de orina y ajustamos los planes de cuidado según sea necesario. Ofrecemos bebidas refrescantes con bajo contenido de azúcar y bocadillos con alto contenido de agua, como fruta fresca. Nuestro edificio se mantiene fresco gracias a un buen control del clima, espacios al aire libre con sombra y recordatorios amigables para beber antes, durante y después del esfuerzo o la exposición al calor. Damos la bienvenida a preguntas sobre las necesidades de hidratación de cada residente y con gusto discutimos cualquier preferencia o restricción específica.

Consejos de hidratación para familias: Lista de verificación rápida

- Ofrece agua cada vez que visites y anima a tomar pequeños sorbos de forma regular.
- Empaca una botella reutilizable y llévala a todas las salidas.
- Elige alimentos con alto contenido de agua (sandía, fresas, pepino, naranja; sopas, yogur con alto contenido de agua).
- Ayuda a tu ser querido a reconocer los signos tempranos de deshidratación: boca seca, orina más oscura, mareos, fatiga.
- Planifica actividades al aire libre en las horas más frescas y busca sombra.
- Ropa ligera y de colores claros y sombreros para el sol ayudan a prevenir el sobrecalentamiento.
- Fomenta una hidratación lenta y constante durante la exposición al calor; no esperes a sentir sed.
- Observa si hay medicamentos que puedan afectar la hidratación y consulta al equipo de cuidado si tienes dudas.
- Aborda cualquier preocupación sobre hidratación en las visitas de seguimiento o con el personal de cuidado.

