



ア
ク
イ
ー
ル
ポ
ス
ト

七
月
号



アコーデイオンの会

今年も関東も早めに梅雨入りしましたが、梅雨とは思えない様な暑さと刺さるような日差しの日もあれば、朝晩はいきなり冷え込んだりと、急激な変化に体が対応しきれない方も多いのではないのでしょうか？

しかし、デイサービスではそんな浮かぬ気分も吹き飛ばすような、明るい歌声が響いていました。

六月二十一日はアコーデイオンの演奏会があり、明るい音色に合わせて懐かしい歌を沢山歌いました♪初めてのボランティアさんでしたが、優しい司会者とお二人のリードに声もすっかり出ていましたよ！今までは歌詞を印刷して配っていましたが、今回はハイテク機器を駆使して(笑)スクリーンに歌詞を映したので、準備中は「映画が始まるのかしら？」と興味津々でした。選曲も歌えるのもばかりで「一年分は歌った」と大満足の会でした。



熱中症対策

熱中症予防にはこまめな水分補給が有効と先月の新聞で書きましたが、汗と一緒に出るのは水分だけでなく、ナトリウムやカリウムなどのミネラルも含まれているため、水を飲んでいただけでは不十分です。そこでお勧めなのが経口補水液です。経口補水液はこの水分・塩分・糖分を腸から吸収しやすい割合で作った飲料のことで、病院で打つ点滴とほぼ同じ成分なので「飲む点滴」とも言われています。

市販されているものもありますが、五〇〇ミリリットルのペットボトルで二百円と、日常的に飲むには少し高いので、「ご家庭で作る際の配合を紹介します！」

砂糖 20g、40g
塩 3g (小さじ 1/2)
水 1L
レモン汁など適量(飲みやすくするため)

デイサービスではお風呂上りに皆さんにお出ししていますが、レモン汁多めがサッパリすると好評です。水分補給の他に、適度な睡眠、十分な栄養補給(食事)も気にかけて、身体に疲れをためないことも重要です。又、気温だけでなく湿度や風量も関係するので、エアコンのドライ機能や扇風機も上手に利用して今年の夏も元気に乗り切りましょう！



最近のテラス

パンジーやチューリップ等、春の花も終わり、しばらく寂しかったテラスですが、だんだんと夏の準備が進んできました！

さて、皆さんは今年のグリーンカーテンはなんだったか覚えていますか？可愛いひょうたんのカーテンでしたが、収穫出来たのは三個と、少し寂しかったですね。今年も心機一転、パッションフルーツを植えました！もちろん食べられますよ！その他にもミニトマトも植えました。沢山収穫出来たらみんなで見せたいですよ☆



パッションフルーツ
食べた事はありますか？



★セレクトメニュー★
先月は二十日に開催し、アジの香り焼きかイタリアンハンバーグから選んで頂きました♪
今月は十九日に開催です！火曜日に利用の方、お楽しみに☆



夏祭りのお手伝いを して下さる方大募集

日時・七月十一日(月)
十時半～二時半

内容・デイサービス内での夏祭りの際、屋台(ヨーヨー作り・射的の的並べ等)、配膳、会場のセッティング等を手伝って頂けると助かります。

人数・五名

協力して下さる方がいらっしゃれば職員にお声掛け下さい☆

お誕生日おめでとう



皆勤賞

小林富士子様
平田ミヨ子様
山崎美智子様
櫻井とし様
野口光俊様
花田味子様
花田勇造様
松丸公子様

七月の予定

十一日 夏祭り
十八日 フルーツ
十九日 セレクトランチ
二十五日 太極拳



7月の献立



月	火	水	木	金	土
<p>カロリー・塩分の表示について 献立の下の方に おやつ(カロリー) 昼食のカロリー 塩分(グラム) の順で記載されています。 是非健康管理の参考になさってください。</p>				1	2
				カレーうどん 豆苗と蒸し鶏ゴマ和え 甘夏ゼリー	ご飯 豚肉の西京漬け焼 法蓮草の胡麻和え アセロラゼリー 野菜汁
				黒ゴマあんカステラ(89) 587 5.1	チョコクレープ(58) 738 2.6
4	5	6	7	8	9
海老ドリア 野菜サラダ あわせるゼリー コンソメスープ	ご飯 赤魚粕漬け焼き 菜の花辛子和え 五目チャンプル ココアババロア けんちん汁	牛丼 瓜と茗荷のみみ漬け 抹茶プリン 五色かき玉汁	鶏牛蒡ご飯 天麩羅 野菜しんじょの枝豆あん お星さまゼリー 小さいそうめん	チキンカレーライス 10品目サラダ すいか	ご飯 白身魚のポテト焼 小松菜のピーナツ和え 牛乳寒莓 みそ汁なす
おやつアラカト 772 3.1	和菓子ムースみたらし(75) 610 3.9	水羊羹(65) 626 3.9	季節のお饅頭(78) 725 3.1	シフォンケーキ紅茶(186) 780 4.6	ワッフル(72) 563 2.7
11	12	13	14	15	16
 夏祭り	エビピラフ 魚のムニエルタルソース 粉吹き芋 揚げ出し茄子 みかん缶 かき玉汁	ご飯 枝豆ポテトコロッケ グリーンサラダ フルーツバナナヨーグルト 春雨スープ	ホテルブレッド チキンホワイトシチュー チーズ入り玉子 トマトのはちみつ漬け 桃ゼリー	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 竹輪と大根炒り煮 手作りゴマ豆腐 なるとすまし汁	ナスと大根の混ぜご飯 卵豆腐五目あんかけ 里芋そぼろ煮 メロン みそ汁小松菜玉ねぎ
	おやつアラカト 699 4.3	トマト&苺ケーキ(92) 729 2.1	酒饅頭(78) 707 3.0	チョコクレープ(58) 609 2.9	クリームブッセ(54) 670 3.9
18	19	20	21	22	23
新生姜ご飯 さんま梅干し煮 鴨立と青梗米ハゲマ アセロラゼリー 五色かき玉汁	セレクトメニュー 	ご飯 ピーマン肉詰め わかめのめた 豆乳ブランジェプリン 野菜汁	ご飯 魚のピカタ 大根と人参の煮物 苺ゼリー みそ汁わかめやし	ご飯 ロールキャベツ カレーポテトサラダ プリンと抹茶ロールケーキ 豚汁	ホテルブレッド なすミートソースチーズ焼 ポテトサラダ 黒ゴマプリンCa カボチャスープ
焼きトナツ豆乳(41) 634 4.7	チョコレート饅頭(70) 779 4.2	ケーキの日(151) 757 2.5	おやつアラカト 586 2.8	パニアアイスクリーム(78) 842 3.6	黄身しぐれ(65) 704 3.4
25	26	27	28	29	30
ご飯 和風ハンバーグ 白菜とハムのサラダ 黄な粉プリン 豆腐とカニカマのスープ	ご飯 揚げ豆腐五目あん 大根の明太子サラダ ネギトロめかぶ 野菜汁	ご飯 牛肉柳川煮 キャベツの中華サラダ コーヒーゼリー なるとすまし汁	鮭と枝豆の混ぜご飯 大根と鶏肉の甘酢煮物 焼きナス かぼちゃプリン みぞれ汁	ご飯 魚の柚香焼き 法蓮草の白和え みそ汁じゃが芋モヤシ	鰻丼 蕪の信田煮 山形だし冷奴 メロン かき玉汁
ワッフル(72) 626 3.4	スイートポテト(91) 673 2.1	黒ゴマあんカステラ(89) 818 3.8	酒饅頭(78) 748 2.6	摩芋とゴマのケーキ(116) 587 3.4	ロールケーキ(125) 698 3.4