



ア
ク
イ
ー
ル
ポ
ス
ト

六
月
号



セレクトメニュー開始!

日差しもだんだんと強くなり、久しぶりに滲む汗に夏の訪れを感じるようになりましたね。

さて、夏を前にした今、みなさんすっかり食べて体力を蓄えていますか?五月十九日、アキールでは初めての試みとなる「選択昼食」を行いました。

この日は「さんまの塩焼き定食」「カツカレー」の二種類からお好きな方を選んで頂きました。

朝の車内では何を食べるかの話で盛り上がり、着いてからは何を選んだか相談し合い、テーブルクロスを広げ始めればお店みたい!と午前中は皆さんウキウキでした☆配膳が終わってからも、「隣の人と違うものを食べているのは新鮮な気分」「美味しいよー!」とあちこちから声を掛けて頂きました♪来月から毎月一回、定期的に開催するのでご利用日に回ってくる日をお楽しみに!



盛り上がっています ポールウォーキング

三月より始まったポールウォーキングですが、初めは少なかった参加者も徐々に増え、最近では利用者様同士誘い合い、廊下を歩きながら談笑したり、まだ慣れていない方にアドバイスをする等、一緒に楽しみ、高め合いながら取り組んでいる姿を良く目にするようになりました。家でも取り組みたいからと、マイポールを購入する方も現れ「毎日家でも歩いているわよ」「近所でポールウォーキングをしている人を見たよ」など、デイサービス以外の時間にも浸透しているようです。皆さん生き生きとした顔で話して下さい。

また、歩いている方々の楽しそうな様子を見て、今まで興味のなかった方まで講座に参加して下さり、ポールウォーキング、今後も益々広がって行きそうです♪秋には五本松公園までの散歩を予定し、目指すは富士登山です!



脱水に注意!

今年早くも三〇度を超える日があり、厳しい暑さが予想されますね!三〇度超えて真夏日、三度を超えると猛暑日だそうです。昔は真夏日も珍しかったのに、だんだん猛暑日も当たり前になってしまったような・・・そうなるようになってくると心配なのが脱水症です。

「喉が渴いた」と思った時はすでに軽い脱水状態だそうです。一度に沢山飲むよりも、こまめに少しずつ飲むことも大切です。意識して水分を摂り、酷暑を乗り切りましょう!

久しぶりの太極拳

ボランティアの片山先生が新正月の為里帰りしていたので、冬の間お休みしていた太極拳でしたが、四月より再開しました!

ゆっくりとした動きでじんわり汗をかいた後は、扇の使い方や格好良く「バツ」と音を立てて広げられると歓声が上がっていました。他にも、剣舞用の剣を見せてもらい、ポーズを決めて記念撮影が始まると「こっちにも貸して」「私も撮って」と大人気でした。

冬の間アキールに仲間入りし、この日初めて太極拳に参加された方も多く、独特の音楽や小道具、体操を楽しまれました。今後毎月一回来て下さるので、その際には一緒に汗を流しましょうね♪



夏祭りのお知らせ

今年の夏祭りは七月十一日(月)開催予定です。当日は屋台風のゲームやお食事を用意し、夏を満喫して頂けるよう、準備を進めております。普段月曜日に利用の無い方でも参加頂けますので、希望の方は職員までお声掛け下さいね♪



Happy Birthday!

森智子様
川村源作様
小池サト子様
長野良子様
金子秀夫様
木原光雄様
吉田とみ様
羽田政夫様
中田きよ子様

皆勤賞

青木節子様
博林米子様
寺尾乗敏様
富田エイ様
福田健児様
海老原トシ様
齋尾し子様
佐々木聡次様
森田スミ子様
藤間節子様
村上吉子様
村田悦子様
森田馨様
小林博様

六月の予定

三日 蓄音機
二十日 太極拳
二十四日 フルート

6月の献立

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ご飯 天麩羅 蕪と厚揚げ煮物 黒ゴマプリン みそ汁	豆ご飯 煮込みハンバーグ 筑前煮 桃ゼリー すまし汁	かき揚げ丼 卵豆腐 金平ごぼう 林檎のロールケーキ 豚汁	ご飯 たらのマヨネーズ和え 白菜と大豆のサラダ オレンジ きのこ汁
		どんら焼き(99) 526 2.5	わらびもち(153) 563 2.9	ドームケーキこしあん(70) 603 3.9	黄身しぐれ(65) 507 3.2
6	7	8	9	10	11
山菜ご飯 鯖西京焼き 春菊の胡麻和え 冷奴 みそ汁	ハンバーガー アホカトツナサラダ 杏仁豆腐 クラムチャウダー	ご飯 天麩羅 かぶと厚揚げ煮物 黒ゴマプリン みそ汁	チキンカレーライス 大根の明太子サラダ ムース	ご飯 ぶり大根 南瓜饅頭の煮付け 茶碗蒸し みそ汁	醤油ラーメン 棒棒鶏サラダ マンゴープリン
どんら焼き(114) 439 2.8	蒸ケーキ黒糖(48) 737 3.1	アラカルト(75) 590 1.9	酒饅頭(78) 640 4.0	きんつば(106) 530 2.9	パウンドケーキ(172) 549 2.7
13	14	15	16	17	18
ゆかりご飯 かに玉甘酢あんかけ くるみ和え みそ汁 みかん缶	五目いなり寿司 揚げ豆腐五目あん 炒めなます ヨーグルトババロア みそ汁	ご飯 さんまの塩焼き 和風野菜炒め ムース みそ汁	チキンときのこドリア マカロニサラダ プリン 野菜スープ	ご飯 すき焼き もやしサラダ みかんゼリー みそ汁	海鮮丼 大根と竹輪の煮物 白菜ごまあえ 国産桃ゼリー 赤だし
シフォンケーキ紅茶(186) 459 2.5	アラカルト(75) 641 2.1	ケーキの日(67) 626 2.7	シュークリーム(113) 772 3.7	パウンドケーキ(172) 577 3.0	カステラ饅頭(70) 571 2.6
20	21	22	23	24	25
セレクトメニュー	ご飯 豚肉の生姜焼き カニカマのレモンサラダ ヨーグルト みそ汁	ポークカレーライス ひじきゴマネーズ ムース	あけぼのご飯 豚肉と野菜の煮物 五色なます 牛乳苺寒 五色かき玉汁	ご飯 麻婆豆腐 もやし華風和え 杏仁豆腐 春雨スープ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 かぼちゃそぼろ煮 煮りんご 若竹汁
プリンとロールケーキ(182)	吹雪(70) 594 3.1	マドレーヌ(122) 641 4.0	お芋のおやつ(94) 600 2.9	生どんら焼き抹茶(108) 610 2.2	アラカルト(75) 504 2.7
27	28	29	30	カロリー・塩分の表示を入れました！ 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下さい。	
ご飯 かつの卵とし煮 グリーンサラダ ヨーグルトババロア すまし汁	ご飯 ホッケ塩焼き 揚げ出し茄子 温泉卵メカブ添 けんちん汁	うなぎちらし寿司 松風焼き 煮浸し みかんゼリー かき玉汁	鶏牛蒡ご飯 焼き魚 粉吹き芋 白菜のトトロ煮 かぼちゃプリン みそ汁		
蒸ケーキ黒糖(48) 613 2.5	ロールケーキ(125) 560 3.2	練り切り(73) 614 3.8	アラカルト(75) 617 3.5		