



《カラオケ & フラダンス》

カラオケ教室の時間に職員によるフラダンスを皆さんに楽しんで頂きました♪
曲は「月の夜は」です。今回のセンターは市村職員です。
今までも皆さんに披露させていただきましたが、今年は手拍子なども入り、少しだけバージョンアップしました。
また、何かの機会で皆さんの前で踊らせていただければと思っています。



《熱中症の季節です》

例年より少し早いですが、ニュースや天気予報などからは「熱中症に注意」という言葉をよく耳にします。
気温や湿度の高い日や日差しの強い日は勿論ですが、特に注意しなければいけないのは「睡眠不足の日」とのことです。めまいや立ちくらみ、汗を大量にかいている時は日陰など涼しい場所に移動して身体を冷やし熱を冷ましてください！また、水分は勿論ですが塩分も摂りましょう。
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をするように心がけましょう。

★ 予防のポイント ★

- ・ 水分摂取と休憩
- ・ しっかり食事を摂り、よく眠る！
- ・ 涼しい服装

《熱中症予防に、ご自宅でも作れる経口補水液》

水 … 1リットル
砂糖 … 40g
(大さじ4と1/2杯)
塩 … 3g
(小さじ1/3杯)
レモン果汁 … 25cc

市販されている「OS-1」(飲む点滴と呼ばれている飲料)とほぼ同じ組成になります。手軽に作れますので、皆さんも試してみてください。
* 大量に飲み続けると健康面に弊害が出る可能性があります。特に、食事・水分制限のある方はご注意ください。

《お願い：お菓子の持ち込みは禁止です！》

以前にも広報などでお知らせをしておりますが、お菓子などの持ち込みはご遠慮ください。
周囲の方に渡してしまう可能性があります。周囲の方々は食事制限のある方や、固い物が食べることが出来ない方が多くいらっしゃいます。

《緊急でお休みや追加利用のご連絡は…》

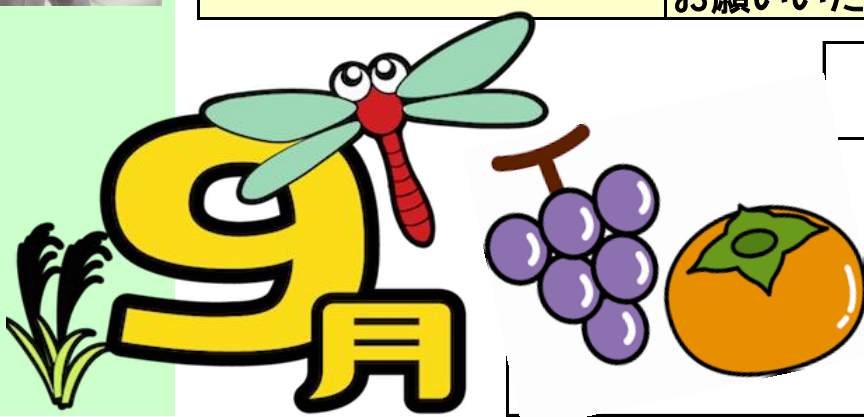
ご連絡が行き違いや遅れて伝わる事がございます。緊急でお休みや追加利用希望の際はケアマネではなくアコモードデイサービスに電話でご連絡下さい。
《 電話：04-7189-5201 デイサービス宛て 》

* 悪天候時の送迎について



昨年もありましたが、台風や雪などの悪天候により送迎時間や帰宅の時間に大きな変更がある場合がございます。事前にご連絡ができれば良いのですが、当日の連絡になる場合もございます。ご家族様にはご迷惑をお掛けいたしますが安全第一の為、ご協力をお願いいたします。

《ちょっと体操の時間》



2020

★ 9 月のご案内 ★

9/21・22 敬老会

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		的入れ大会	カラオケ教室	ダービーゲーム	的当て大会	サッカー大会
6	7	8	9	10	11	12
マッサージ お楽しみ風呂	的抜き大会 お楽しみ風呂	扇子でゲーム	輪投げ大会 お楽しみ風呂	魚釣り大会 お楽しみ風呂	銭形平次ゲーム	スリッパ飛ばし お楽しみ風呂
13	14	15	16	17	18	19
マッサージ お楽しみ風呂	サッカー大会	的抜き大会 お楽しみ風呂	カラオケ教室	扇子でゲーム	ゴルフコンペ お楽しみ風呂	バスケットボール お楽しみ風呂
20	21	22	23	24	25	26
マッサージ お楽しみ風呂	敬老会 お楽しみ風呂	敬老会	ボーリング大会 お楽しみ風呂	輪送り大会 お楽しみ風呂	金魚すくいゲーム	輪投げ大会
27	28	29	30			
マッサージ お楽しみ風呂	お手玉ツムツム	狙ってポイ！！ お楽しみ風呂	カップにポン！			

今月の歌

稲田ゆたけく穂を垂れてゐる
無限なる光りの中に金色の
今月はお休みです

A. Y 様

K. Y 様



アコモードデイサービス 献立だより 2020年9月



曜日	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
昼		親子丼 筍と豚肉の煮物 味噌汁 さくら漬け	御飯 赤魚の西京焼き 切干大根の煮物 さつまいものサラダ すまし汁	稲荷寿司 ぶっかけソーメン チンゲン菜の炒め物 黄桃缶	御飯 とんかつ 大豆と小えびの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	チキンカレー キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	御飯 焼きあじの南蛮漬け 里芋の鶏そぼろ煮 人参の香味ダレ和え 味噌汁
15時		バタークッキー	クリームコンフェ	サンドケーキ	青りんごゼリー	きなこ餅	シフォンカップケーキ
	7	8	9	10	11	12	13
昼	御飯 かれのいあんかけ キャベツと豚肉炒め かぼちゃと枝豆のサラダ 味噌汁	御飯 肉じゃが(牛肉) やっこ(だし醤油) すまし汁 大根菜のよごし[富山料理]	秋のちらし寿司 筍と豚肉の煮物 赤だし ぶどう(巨峰)	御飯 豚肉の香味炒め 手作り味付きごま豆腐 ブロッコリー中華ドレサラダ 味噌かきたま汁	焼き鳥丼 小松菜と豚肉の炒め物 たたきごぼう 味噌汁	御飯 白身魚の香草焼き 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁 白桃缶	御飯 さばの照り煮 大根と小えびの炒め物 胡瓜のごま酢和え 味噌汁
15時	ファンシーケーキ	黒糖水ようかん	ウントケーキ	ミルクまんじゅう	みたらし餅	ワッフル	せんべい
	14	15	16	17	18	19	20
昼	お好み焼き ほうれん草ツナのソテー 味噌汁 梨	御飯 オレンジチキン 大根のべっこう煮 アスパラのサラダ 味噌汁	御飯 かれのい味噌煮 肉金平(豚肉) ほうれん草の真砂和え すまし汁	山菜御飯 鶏の唐揚げ 冬瓜の煮物 玉ねぎとツナのマリネ 味噌汁	御飯 さけの塩焼き 白菜と鶏肉の炒め煮 パプリカのスローサラダ 味噌汁	海鮮ちゃんぽん 絹揚げと豚肉の炒め煮 たたき胡瓜	御飯 ホキのムニエル ほうれん草と豚肉炒め 味噌かきたま汁 マンゴー缶
15時	プリン	マドレーヌ	ミルクまんじゅう	鈴焼き	雅桃山	パウンドケーキ	カルケットサンド
	21	22	23	24	25	26	27
昼	松茸御飯 刺身盛り なすの揚げ浸し 白菜のレモン風味 茶碗蒸し	キーマカレー スパゲティーサラダ ヨーグルト	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 絹揚げと筍の煮物 カリフラワーサラダ すまし汁	御飯 かれのい揚げ物 高野豆腐のサイコロ煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	牛丼 白菜とツナの塩煮 味噌汁 色寒天	御飯 さばの西京焼き チンゲン菜との煮浸し 白菜の梅かつお和え とろろ汁	御飯 コロケ・メンチカツ 冬瓜の煮物 味噌汁 ちりめん山椒
15時	紅白まんじゅう	おはぎ	チョコマドレーヌ	ミックスゼリー	パウンドケーキ	おしるこ	抹茶カップケーキ
	28	29	30	9月8日(火)昼食 『大根菜のよごし』[富山県郷土料理]  富山県には野菜をゆでで細かく切ったものを味噌で味付けした「よごし」という料理があります。味噌で野菜を“汚す”という行為が名前の由来と言われています。		9月21日(月)昼食 『敬老の日』  敬老の日は法律によって「9月の第3月曜日」と定められています。2002年までは9月15日と固定されていましたが、2001年に成立したハッピーマンデー制度により、第3月曜日に変わりました。	
昼	野菜かき揚げそば 金平ごぼう みかん缶	御飯 いわしの山椒煮 ふかしじゃがいも キャベツのゆかり和え イナムドウチ[沖縄料理]	御飯 煮込みハンバーグ キャベツとツナの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁				
15時	プリン	バウムクーヘン	アセロラゼリー				



* * * ご相談ください * * *	
夕食サービス	定期的な夕食サービス希望者の方に、お弁当をご用意しています。 《要契約》 1食380円です。(昼食は400円です)
延長・短縮	ご都合に応じてご利用出来ます。 前日までにご連絡ください。
急なお泊り	特養でのショートステイが可能です (ベッドの空きにより)。
急なご利用の時	その日の朝ご連絡をいただいてもご利用出来ます。(8:30~17:30) 但し昼食が広報のメニューと異なる事がございます。
年中無休	日曜日、年末年始やゴールデンウィーク等ご利用出来ます。
毎日のリハビリ	おしゃべりをしながら楽しくリハビリ♪
趣味活動	毎月、色々なボランティア様が来苑されています。 (感染症時期は中止となります)
カラオケ	カラオケ教室の他、毎日皆さんに楽しんでいただいています。
地域との交流会	積極的に、地域の交流会に参加させていただいています。
急なお休みの時	当日の朝、8:00頃までにご連絡頂ければ、キャンセル料はございません。

