



写真提供者 ● デイ職員

年輪

デイサービスセンター 7月号

年輪漫画劇場

第9話 梅雨 作者 K様

デイサービス年輪の★

活動紹介 なんでも紹介しまっせ



よいしょ!

今年も年輪畑にて落花生や野菜を植えました。



綺麗ですね!



取ったで!

チーム対抗戦オセロ対決をしました。

新人紹介



元カリスマ美容師!

寺地優介 介護士

草野球や料理をすることが好きです。得意料理はチンジャオロースです。精一杯頑張りますので皆さんよろしくお願いします。

美容 (カット) に関するお知らせ

美容の予定日は

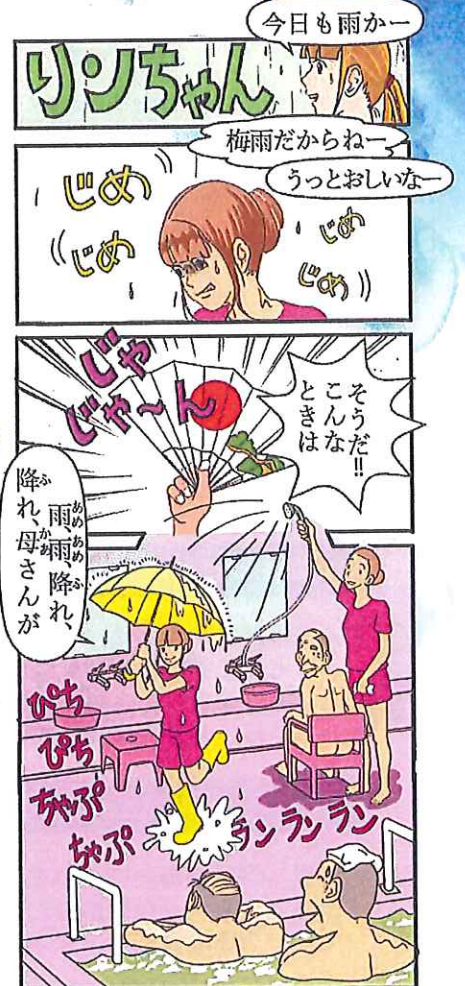
7月27日・7月28日です。

ご予約の締め切りは7/15です。

音楽療法の日程

7月11日(月) 12日(火)に

実施予定となっております。



				1 (金)	2 (土)	
昼食				ご飯 豚と大根のごった煮 揚げだし豆腐の生姜あん お浸し(シロ菜、) みそ汁(キャベツ) オレンジ	【誕生日食】 赤飯 茹で豚のおろし掛け(酒) スズキのチーズ磯辺焼き 炊き合わせ ハモ皮とサニーレタスのサラダ 吸い物(ボン酢風味) 和菓子	
昼間食				オレンジゼリー	オレンジゼリー	
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	
昼食	ご飯 鶏の竜田揚げ 袖子和え(オクラ) 南瓜の旨煮 スープ(ちんげん菜) 漬物(柴漬)	ご飯 豚のねぎ塩焼き じゃがいものスープ煮 ごま和え(もやし) 赤だし(なめこ) キャラメルプリン	ご飯 味噌煮(鯖) 茄子の揚げ浸し しその実和え(長芋) 清まし汁(豆腐) フルーツ(キウイ)	=七夕= おにぎり(わかめ) 七夕そうめん そうめんつゆ 星のコロッケ 煮浸し(シロ菜、) 七夕ゼリー	ご飯 ハンペンのピカク 磯和え(小松菜) 金時豆煮 豚汁 漬物(柴漬)	ご飯 焼肉 中華和え 卵とじ スープ(わかめ、もやし) パイナップル
昼間食	生クリームワッフル	生クリームワッフル	三色団子	三色団子	レモンカステラ	
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	
昼食	ご飯 鰯の南蛮漬け 含め煮(高野、人参、大根) ごま和え(いんげん) 赤だし汁(あさり)	ご飯 チキンチャップ さつまいものレモン煮 のり和え(小松菜、人参) スープ(ちんげん菜) レモンゼリー	生姜ご飯 魚の柚子香焼き(きんめ鯛) じゃがいものおかか和え 練りごま和え(ずいき) みそ汁(玉葱) フルーツ(スイカ)	ご飯 牛肉の山椒炒め 里芋の煮ころがし オクラのゆず和え みそ汁(大根) オレンジ	ご飯 鱈の西京焼き 卵とうふ ひじきのわさび和え 味噌汁(もやし) キウイ	カレーライス 漬物 サラダ バナナヨーグルト
昼間食	くず餅	くず餅	果実のパウンドケーキ	果実のパウンドケーキ	どら焼き(こしあん)	
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	
昼食	ご飯 葱込みハンバーグ(大豆入り) 桜ポテト 海藻サラダ スープ(キャベツ)	散らしずし インゲンの炒め煮 赤だし(なめこ) フルーツポンチ	ご飯 冷シャブ さつまいものレモン煮 袖子和え(オクラ、えのき) みそ汁(南瓜) コーヒーゼリー	炊き込みご飯 さわらの塩麹漬け 炊き合わせ(がんも) お浸し(小松菜、人参) すまし汁(豆腐) フルーツ(パイナップル)	ご飯 メンチカツ ぜんまい煮 おかか和え(チンゲン菜) みそ汁(さつまいも) 漬物(つぼ漬)	【土用の丑ーうなぎ御膳】 うなぎ 夏野菜とえびの旨煮 酢の物(胡瓜) 赤だし汁 土用餅
昼間食	プリン	プリン	抹茶まんじゅう	抹茶まんじゅう	ソフトクレープ(バナナ)	
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	
昼食	ご飯 ふりかけ 八宝菜 中華奴 桜ポテト スープ(もやし、わかめ)	ご飯 鶏の南蛮漬け サラダ 大豆煮(五目大豆) みそ汁(あさり) 漬物(柴漬)	ご飯 塩焼き(さけ) 塩ダレ炒め ごま和え(ほうれん草) 具たくさん汁(里芋、人参、) スイカ	枝豆ご飯 魚の柚子香焼き(きんめ鯛) なすの揚げ浸し にがうりの炒め物 すまし汁(ゆば、ふ) パイナップル	ご飯 れんこんのつくね揚げ 天つゆ さつまいもの甘煮 もずくの酢の物 かきたま汁 キウイフルーツ	ご飯 牛肉の青じそ炒め あらめ煮 大根のごまドレ掛け みそ汁(あさり) 漬物(ピーマン漬)
昼間食	しっとりプチケーキ	しっとりプチケーキ	イベント	イベント	わらび大福	

栄養だより 2022年 7月号

熱中症からカラダを守ろう!

近年、熱中症による健康被害が数多く報告されており、気温が高い日が続くこれからの時期は熱中症予防対策に万全を期することが重要です。

1暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつエアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない

2適宜マスクをはずしましょう

- ・気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす

3こまめに水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に

4日頃から健康管理

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5暑さに備えた体作りを

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で