

綾 デイ便り



発行元 / 綾デイサービスセンター山科

2021年4月号



花見ドライブ



今年も山科の周辺、疎水の方面をドライブして、ちょうど見ごろの桜の木があり、桜の花は毎年見ますが、今年の桜は今年限り。皆さんと一緒に短い桜を楽しみました。美味しいお饅頭もいただきました。風が吹くと花びらが舞います。

花吹雪も味わうことができました。コロナ予防のため車中からの見物でしたが、皆さん「今年の桜を見られたね。」と喜んで下さいました。

来年こそは桜の木の下で記念写真を撮りたいですね。と来年の話をしました。

手作りおやつ



美味しく
できました



春は、桜もちですね。季節に合わせて手作りのお菓子を作っていますが、4月は桜もちを作りました。味も見た目も上出来で大変満足できる仕上がりでした。

食べることは一番の楽しみである。と多くの利用者さんがおっしゃいます。特に今はコロナの予防で外出を控えている方が多くいらっしゃいます。

「デイに来るのが唯一の楽しみです。」とおっしゃっています。できるだけ楽しくお過ごしいただくために手作りのおやつをいろいろ計画しています。ご期待ください。

～コロナでも体力を維持するために～

最近ニュース等でよく見聞きすることの一つに、コロナのせいで、ご自宅で過ごして外出の機会が減っている方が増えているということがあるようです。

感染予防の意味では、安全かもしれませんが、体力や筋肉の力が衰えてしまうという心配がされています。精神的にも家にこもっていることが長くなると、うつのような傾向が出てくると言う話もあります。

感染を十分に予防した上でデイの利用や軽い運動、散歩等は各自でがんばっていただくのが健康の維持のために大切かと思われまます。

お互いに気をつけて、がんばりましょう。

統括部長 浦山 陽一



献立表

	月	火	水	木	金	土
						1 華風卵焼き 野菜のオイスターソース炒め 春菊のおひたし きゅうりと切り麩の群の物
おやつ						焼きドーナツ
	3	4	5	6	7	8
昼食	ぎょうざ スープ 青菜のおひたし	ハンバーグと目玉焼き 切り昆布の炒め物 玉ねぎとかまのサラダ 小松菜のおひたし	白身魚のおろし煮 そば 畑菜の磯和え ごぼうとツナのマヨサラダ	ラーメン しゅうまい ナムル チャーハン	クリームシチュー パン ひじき煮 コールスロー風サラダ	母の日 特別弁当
おやつ	ようかん	コーヒーゼリー	ミニエクレア	せんべい	クッキー	抹茶まんじゅう
	10	11	12	13	14	15
昼食	ちらし寿司 お吸い物 酢の物 煮物	ハヤシライス ポテトサラダ スープ しゅうまい	八宝菜 しゅうまい にら玉やし炒め 畑菜のおひたし	かやくごはん たまご焼き 大根の煮物 みそ汁	肉じゃが 野菜の天ぷら きやべつと油揚げのみそ和え ブロッコリーのツナ和え	カレイの煮つけ 五目豆 春雨サラダ チンゲン菜のおひたし
おやつ	コーヒーゼリー	ドーナツ	プチシュークリーム	手作りおやつ	おはぎ	お茶プリン
	17	18	19	20	21	22
昼食	枝豆ごはん コロケ 千切り大根 みそ汁	カレーうどん おにぎり 青菜のおひたし	薄切り豚肉のポークチャップ がんと野菜の炊き合わせ スパゲッティサラダ 畑菜の辛子和え	オムライス スープ かぼちゃのいとこ煮 ブロッコリーのツナサラダ	イワシのパン粉焼き 外ウイユソース きやべつとベーコンのコンソメ煮 棒棒鶏サラダ ほうれん草の和え物	松風焼きとそら豆とコーンのかき揚げ 田舎煮 チンゲン菜のゴマ和え ワカメのじゃこ煮
おやつ	どら焼き	コーヒーゼリー	カップケーキ	カステラ	蒸しケーキ	プチシュークリームチョコ
	24	25	26	27	28	29
昼食	かき揚げ丼 ひじき煮 みそ汁 ほうれん草の玉子とじ	おでん煮 二色なます ブロッコリーサラダ	鶏肉のバターソテー オレンジソース 若竹煮 大根の和風ドレ和え 畑菜の辛子和え	赤魚の漬け焼き 五目炒り豆腐 きやべつと海苔のナムル 青ネギとこんにやくのみそ和え	お好み焼き みそ汁 おにぎり 春雨の酢の物	特別弁当
おやつ	せんべい	ようかん	どら焼き	手作りおやつ	クッキー	ココアワッフル
	31					
昼食	肉団子の甘酢和え スープ 青菜の和え物 金平風煮					
おやつ	ドーナツ					
				←手作り昼食		←お弁当

5月レクレーション予定 ・健康運動指導士の今井先生によるリハビリ体操 5/5(水) 5/29(土)
・手作りおやつ ・母の日

当センターへのご意見やご提案、苦情については、下記の窓口にお申し出ください。

綾デイサービスセンター山科ご相談窓口 TEL 075 (572) 7528 FAX 075 (572) 7521