

綾 デイ便り



発行元 / 綾デイサービスセンター山科

2021年7月号

七夕



～七夕飾り～

七月恒例の行事、七夕を今年もいたしました。短冊には思い思いの願い事を書いていただきました。

「健康・長寿」「家内安全」は定番ですが、今年は「コロナなくなれ」「マスクもいやだ」といったお願いもありました。あしかけ2年コロナに世界中が悩まされています。

来年の七夕には平穏な日常生活が戻っていることを心から願っています。

園芸



本日の収穫

今年は雨もよく降りましたが、気温も高かったせいか野菜の収穫が良好でした。ナスもトマトも大きく育ち色づきもごらんのようにつやつやしています。スーパーでも今のところ野菜は豊富で値段も安いです。健康のためしっかり食べて下さい。

熱中症はこわいですよ！ ～今年も気をつけてください～

長かった梅雨も明けました。さて暑い夏がやってきます。毎年お話していますが熱中症にならないように皆さん十分に注意してください。頭ではわかっている、なかなか上手に出来ないのが、『適切な水分補給です』のどがかわいた。と感じてからは遅いらしく。そもそも高齢になってくると、のどのかわきをあまり感じない方もいらっしゃる。とにかくこまめにお茶や水を飲んでください。

お世話されている方もしっかり勧めて下さいね。

もう一つは『冷房は嫌いだ』とエアコンをつけない方！今の暑さは昔の暑さとはレベルが違います。40度近くになります。冷房をつけて下さい。お願いします。

統括部長 浦山 陽一



献立表

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	ポトフ 豆ご飯 マカロニサラダ 千切り大根	きのこスパゲッティ パン スープ ポテトサラダ	ブリの漬け焼き 炊き合わせ 中華サラダ ほうれん草の胡麻和え	豆腐と野菜の肉味噌 ひじきの五目煮 三色生酢 真砂和え	かき揚げ丼 みそ汁 浅漬け 青菜の和え物	特別弁当
おやつ	クッキー	カップケーキ	プリン	おはぎ	手作りおやつ	ミニエクレア
	9	10	11	12	13	14
昼食	あんかけうどん おにぎり だし巻き 青菜の和え物	かやくご飯 おひたし 千切り大根 お吸い物	鯖の照り焼き 牛蒡サラダ 高野豆腐の玉子とじ 畑菜の磯和え	ちらし寿司 お吸い物 煮物 ちくわの磯辺揚げ	海老とキスの天ぷら 五目炒り豆腐 ほうれん草のかか和え	ミートボールの黒酢 ナムル 茄子の煮物 レンコンのサラダ
おやつ	ようかん	どら焼き	抹茶まんじゅう	スイカ	青りんごゼリー	どら焼き
	16	17	18	19	20	21
昼食	きつねそば いなり寿司 おひたし おから	肉団子の甘酢和え スープ ぎょうざ ナムル	海老と豆腐の揚げだし 枝豆の玉子とじ 人参サラダ 大根菜炒め	豚肉の季節野菜のマスタード マカロニサラダ ピーマンのかか和え とうもろこしご飯	チャーハン ぎょうざ スープ 春雨の酢の物	特別弁当
おやつ	せんべい	コーヒゼリー	お茶プリン	ミニあんぱん	手作りおやつ	くずもちゼリー
	23	24	25	26	27	28
昼食	オムライス スープ 春巻 マカロニサラダ	お好み焼き みそ汁 酢の物 おにぎり	鶏肉のボン酢焼き 竹輪のカレーソテー カリフラワーのサラダ 小松菜の生姜醤油和え	サワラの辛子明太子マヨ焼き 五目煮 ひじきのサラダ ズッキーニソテー	二色丼 みそ汁 煮物 おひたし	赤魚の利休煮 吹き寄せ煮 青菜の和 え物 マカロニサラダ
おやつ	鈴カステラ	どら焼き	ワッフル	蒸しケーキ	クッキー	カップケーキ
	30	31				
昼食	しゃけ寿司 おひたし 煮物 みそ汁	麻婆丼 酢の物 しゅうまい スープ				
おやつ	せんべい	ようかん				
				←手作り昼食		←お弁当

8月レクリエーション予定 ・夏祭り 8/12(木)



- ・健康運動指導士の今井先生によるリハビリ体操 8/9(火) 8/28(土)
- ・手作りおやつ

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