

# 綾 デイ便り



発行元 / 綾デイサービスセンター山科

2023年5月号

## こどもの日の工作



5月1日はこどもの日ということで、兜や柏餅などの飾りを作ってみました。

柏の葉は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄（家系が途切れない）」という縁起をかついだものとされるそうです。美味しくいただきますよ。

かしわと言えは関西では「鶏肉」という意味がありますが、やはりかしわ餅とは関係ありませんね。



## 母の日の贈り物



母の日と言えは赤いカーネーションですが、今年はピンクのカーネーションをあしらってみました。花言葉は「感謝」「気品」「温かい心」「美しい仕草」です。何事も感謝を忘れず、温かい心でハハッと笑える日々を送りたいですね。母の日だけに。

いつもは言いにくい感謝の言葉をこの日を機会に言ってみるのも良いですね。

『熱中症に気をつけましょう』

～早めに対策をしましょうね～

毎年夏が近づくと『熱中症』に注意です。じゅうぶんに水分をとってください。  
みなさんがよく言われるのが、「おしっこが近くなるので水分はひかえておきます。」  
「夜中にトイレに行くのはたいへんなのでねるまえにお茶は飲みません。」という  
ご意見をよく聞きます。これが身体によくないのです。

- ①ねる前に水分をとる。(尿が心配の方は紙パンツをつけてもいいと思います。)
- ②暑いときは適度にエアコンを使う。(病気になることを思えば電気代は安いです。)
- ③これはイカンと思ったら119番を呼んでください。(手遅れになる前に)

※以上、早めの熱中症対策です。

統括部長 浦山 陽一



献立表



	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
昼食				麻婆丼 あげしゅうまい ナムル	ハヤシライス ポテトサラダ ブロッコリーサラダ	蒸し鶏のピリ辛ねぎソース 野菜の煮物 かにスティックサラダ チンゲン菜の辛子和え
おやつ				杏仁豆腐	クッキー	抹茶まんじゅう
	5	6	7	8	9	10
昼食	チキンカツ丼 みそ汁 かぼちゃの煮物 青菜の和え物	豆ご飯 煮物 ひじきの煮物 具だくさんみそ汁	豚肉と野菜の味噌炒め ちくわフライ みかんのサラダ 三色ピーマンのゴマ和え	サバの押し寿司 青菜のおひたし みそ汁 かき揚げ	コロケツ みそ汁 スパゲティ コールスローサラダ	サワラのレモン味噌焼き 冬瓜のそぼろあんかけ たけのことしいたけの中華風炒め チンゲン菜の辛子和え
おやつ	ぶどうゼリー	せんべい	青りんごゼリー	サブレ	クロワッサン	水ようかん
	12	13	14	15	16	17
昼食	かやくご飯 金平風煮 みそ汁 ちくわの磯辺揚げ	豚肉と野菜の田舎煮 たご焼き オーロラソースサラダ ほうれん草のゴマ和え	ちゃんぽん おにぎり ぎょうざ	ちらし寿司 おすまし おひたし 金平風煮	豆腐ハンバーグ スパゲティ みそ汁 ブロッコリーサラダ	特別弁当
おやつ	ようかん	くずもち 風ゼリー	コーヒーゼリー	せんべい	サブレ	みかんゼリー
	19	20	21	22	23	24
昼食	冷やし中華 おにぎり ぎょうざ	明太スパゲティ スープ パン ポテトサラダ	サバのゴマ照り焼き 切干と山菜の煮付け 春菊のかか和え ワカメとエノキの酢の物	中華丼 ナムル しゅうまい 水ぎょうざスープ	肉団子の甘酢和え マカロニサラダ スープ 酢の物	特別弁当
おやつ	手作りおやつ	コーヒーゼリー	カップケーキ	杏仁豆腐	クロワッサン	プチシュークリーム
	26	27	28	29	30	
昼食	玉子とじうどん いなり寿司 おから煮 青菜のおひたし	クリームシチュー パン マカロニサラダ	つくねと野菜の炊き合わせ 焼きそば オクラの梅和え ごぼうサラダ	ざるそば かき揚げ 千切り大根 いなり寿司	トマト風ポトフ パン マカロニサラダ	
おやつ	ようかん	クッキー	抹茶水ようかん	ぶどうゼリー	手作りおやつ	
				←手作り昼食		←お弁当

6月レクレーション予定 ・父の日 ・買物レクレーション



- ・健康運動指導士の今井先生によるリハビリ体操 6/10(土) 6/24(土)
- ・手作りおやつ(水無月)

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