

綾 デイ便り



発行元 / 綾デイサービスセンター山科

2023年7月号

七夕



笹の葉さらさら♪と歌いますが、風になびく笹の葉はそんなすずやかな葉の音をさせていると思います。

綾の笹の葉には利用者様や職員が作った七夕かざりが色とりどりにかざりつけられました。短冊にはみなさまのお願いがのせられています。どれもかなうといいですね。

よく見かける七夕かざりですが、それぞれに意味があるようです。はたおりやおさいほうのじょうたつを願うもの、清けつ・けんやくを意味するもの、魚の大りょうをおいのりするもの…。様々な願いがこめられています。七夕の笹はたくさんの願いをのせて、さらさらとうたっています。

綾の菜園



今年も綾の菜園には夏野菜がたくさんみのりました。利用者様といっしょに育てました。

夏野菜には夏バテを予防するえいようがたくさんふくまれているそうです。例えばナスやキュウリには水分が多く含まれ、身体をひやす作用があります。トマトにからだによいリコピンやカロテン、ビタミンC、カリウムなどが豊富に含まれ、強いからだを作ってくれます。

あつい夏を元気にすごすため、野菜をしっかり食べなさいといったところでしょうか。



『暑い夏がやってきました』

毎日暑い日が続きます。テレビでも報道されていますが熱中症で病院に運ばれる人が多数おられます。体温をこえるような暑さだと健康な人でも体調を崩します。

ましてや高齢の方や持病を持った方は要注意です。

ただでさえ暑さで体力が落ちています。特に夏場に食欲出ない方は気をつけてください。普段なら問題にならないことでも、体調に大きな影響があります。

一番注意していただきたいのは、適切な水分のとりかたです。

- ① のどがかわいたと思ったときに飲んではおそいのです。こまめに1時間に一度は水分をとってください。
- ② エアコンをつけてください。28度で結構です。自動にすれば電気代も節約できます。

統括部長 浦山 陽一



献立表

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼食		おでん 金平風 青菜の和え物	エビフライ ツナサラダ ゴーヤの炒め物 しる菜のお浸し とうもろこしご飯	冷やし中華 おにぎり ぎょうざ	肉団子の甘酢あんかけ しゅうまい スープ マカロニサラダ	特別弁当
おやつ		せんべい	黒糖まんじゅう	手作りおやつ	サブレ	焼きドーナツ
	7	8	9	10	11	12
昼食	すき焼き風煮 みそ汁 青菜の和え物	ナポリタン パン ポテトサラダ コールスローサラダ	ざるそば 野菜の天ぷら かやくご飯	コロッケ スパゲティ コールスローサラダ	サバのゴマ照り焼き 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ 畑菜の磯和え	グリルチキン 五目豆 小松菜としめじのお浸し スナップえんどうのサラダ
おやつ	ようかん	コーヒーゼリー	クロワッサン	クッキー	お茶プリン	おはぎ
	14	15	16	17	18	19
昼食	クリームシチュー パン マカロニサラダ	ラーメン ナムル 半チャーハン ぎょうざ	たぬきうどん いなり寿司 青菜の和え物	カレイの生姜煮 ちくわの磯辺揚げ ピーマン和風ソテー 白菜の塩昆布和え	オムライス スープ マカロニサラダ コールスローサラダ	豚肉と季節野菜のマスタードソース マカロニとツナのフレンチドレ和え 三色ピーマンのかか炒め 小松菜の生姜醤油和え
おやつ	ぶどうゼリー	杏仁豆腐	せんべい	グレープゼリー	手作りおやつ	今川焼
	21	22	23	24	25	26
昼食	中華丼 スープ 春巻 ナムル	そうめん ちらし寿司 ナスとツナの煮物	特別弁当	かき揚げ丼 みそ汁 ひじきの煮物 青菜のお浸し	マーボー丼 チヂミ スープ ナムル	白身魚の生姜風味照焼 ナスの煮物 ゴーヤのサラダ ニラともやしの炒め物
おやつ	サブレ	せんべい	プチシュークリーム	ようかん	コーヒーゼリー	抹茶水ようかん
	28	29	30	31		
昼食	ざるうどん かやくご飯 肉じゃが風	ハヤシライス ポテトサラダ コールスローサラダ	白身魚の磯辺揚げ 高野豆腐の煮物 ツナサラダ うまい菜のお浸し 枝豆ご飯	カレーうどん おにぎり ちくわの磯辺揚げ 青菜の和え物		
おやつ	杏仁豆腐	クッキー	クリームコンフェ	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 ・おでかけレク

- ・健康運動指導士の今井先生によるリハビリ体操 8/11(金) 8/26(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