



もうすぐ6月が始まります。6月と言えば、雨！梅雨の季節ですね。

沖縄ではすでに梅雨入りしています。関東はいつごろ梅雨入りするのでしょうか？

ジトジトした日こそ、和光園で身体を動かしてリフレッシュしましょう！

体調を崩さないようにお過ごしください。



## (活動報告) 母の日のつどい



5月8日（日）母の日のつどいが行われました。



当日は天気も良く、『母の日』にふさわしい陽気でした。

午前中はバザー会場や模

擬店で多くの方が楽しま

れ、模擬店では「美味しいわ」「お腹いっぱいだけど、デザートも食べちゃった」と和光園の食事に満足されておりました。



午後は「あっちゃんゆうちゃん」の母の日コンサート。

魅力的な歌声に聞き入ったり、一緒に懐かしい歌を歌った

り、手遊びをしたりと、あっという間の1時間のコンサ

ートでした。



特養の利用者、センターの利用者、ご家族の方それ

ぞれが楽しまれ、多くの方にご参加頂きました。



母の日をきっかけに家族を想う1日になりました。有り難うございました。

## 6月（水無月）今日は何の日

- |     |                |                                 |   |
|-----|----------------|---------------------------------|---|
| 1日  | 衣替え            | 季節の変わりめに合わせて冬物から夏物へ衣類を替える日。     |  |
| 5日  | 芒種             | 田植えを始める時期。                      |   |
| 10日 | 時の記念日          | 日本で初めて人々に時が告げられるようになったことを記念する日。 |   |
| 19日 | 父の日            | 一家を支えてくれる父親に感謝する日。              |  |
| 21日 | 夏至             | 一年で最も昼の時間が長く夜が短くなる頃。            |   |
| 30日 | 夏越しの祓（なごしのはらえ） | 年の前半の無事を神様に感謝し、夏以降の無事を祈る為の日     |   |

## ～ 脱水症、熱中症予防のお話 ～

5月にもかかわらず、気温が 25 度を超える日が続いていますね。ニュースや新聞で熱中症に注意を呼びかける報道が出始めてきました。

水分の摂取や、塩分の摂取に重要な食事量が低下しがちな高齢者は、発汗による体温調節機構が十分機能せず、脱水症を起こしやすくなっています。「かくれ脱水」の段階を早めに気づき、対策をとっていくことが、高齢者が夏（気温が高い季節）を元気に過ごすための基本です。

- なるべく暑さを避ける服装になる
- 扇風機などを使い、部屋の空気を入れかえる
- 我慢してクーラーを止めるなど、無理な節電をしない
- エアコンの環境では濡れタオルを掛ける。観葉植物の水やりなど（湿度）
- 規則正しい栄養バランスと量を考えた食事



これからの夏を元気に過ごすために、

今 から気を付けていきましょう！！



# 平成28年 6月 月間プログラム

様

多摩市和光園ケアセンター

電話 042-375-9888

月	火	水	木	金	土
迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :
		1	2	3	4
		東海道五十三次 すごろくゲーム  セラピー ティックケア おとなのぬりえ クラブ	リハビリ体操  多摩市すごろく 製作	お隣さんに 回してねゲーム  陶芸クラブ	オカリナ   陶芸クラブ  リハビリ体操
6	7	8	9	10	11
リハビリ体操  陶 芸 	フラダンス  書 道 	ケアセンター かるた取りゲーム  折り紙 (交流) 	音楽  レクリエーション  ちぎり絵製作	カラオケ大会   おやつクラブ (会議)	リハビリ体操  陶芸クラブ
13	14	15	16	17	18
リハビリ体操  陶 芸  ハーモニカ (交流) 	ティッシュBOX 蹴飛ばしゲーム  書 道 	スリッパ飛ばし ゲーム  麻雀大会	リハビリ体操  ピアノ コンサート (交流) 	キーボード演奏会 (初)  陶芸クラブ	カラオケ大会   オカリナ (交流) 
20	21	22	23	24	25
 『磯笛会』 歌謡ショー  麻雀クラブ  リハビリ体操	 カラオケ大会  川柳を楽しむ会	神経衰弱ゲーム  スポーツ吹矢  リハビリの日	カラオケ大会  和光園温泉 (足湯の日)  リハビリ体操	荒波を越えろ ゲーム  おやつクラブ (調理)	多摩市すごろく 製作  和光園温泉 (足湯の日)  リハビリの日 
27	28	29	30		
カラオケ大会   陶 芸  和光園温泉 (足湯の日) 	太鼓民謡鑑賞会   ハーモニカ (交流) 	カラオケ大会   デザート バイキング 和光園温泉 (足湯の日) 	リハビリ体操  おとなのぬりえ クラブ		


\*プログラムは都合により変更する場合があります。

\*赤字のプログラムは事前申し込みによる有料プログラムになります。

\*道路事情により多少時間が前後することがありますが、ご了承ください。

\*お休みをする場合は必ずケアセンターに連絡をお願いします。

# 平成28年6月 昼食予定献立表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		三色丼 味噌汁 胡麻煮 ほうれん草の磯和え 抹茶ゼリー	御飯 味噌汁 鶏肉のキノコソースかけ ひじきの炒り煮 コールスローサラダ コーヒーゼリー	御飯 味噌汁 白身魚のカレームニエル 切昆布の炒り煮 ポテトサラダ フルーチェ	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 青菜と卵の炒め物 中華風サラダ パインゼリー
6	7	8	9	10	11
冷やし中華 辛子和え フルーツ杏仁 	御飯 味噌汁 白身魚フライ 切昆布の炒り煮 人参サラダ 青リンゴゼリー	御飯 味噌汁 和風ハンバーグ 山菜の炒り煮 シルバーサラダ みかんゼリー	御飯 味噌汁 イカと野菜の中国風旨煮 さつま芋のレモン煮 茹で鶏と胡瓜の胡麻ソースかけ 人参ゼリー	鮭ごはん 豚汁 冷奴 ピーナッツ和え 枇杷ゼリー	御飯 味噌汁 茄子のはさみ揚げ煮 炒り豆腐 酢の物 フルーツ
13	14	15	16	17	18
秋刀魚の蒲焼丼 味噌汁 そぼろ煮 柚子びたし フルーツ 	御飯 味噌汁 牛肉のサヤのオイスター炒め さつま芋のオレンジ煮 辛子和え 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 鮭のムニエル ひじきの炒り煮 香味和え フルーチェ	海老天そば(冷) 胡麻煮 胡瓜としめじの和え物 水ようかん 	御飯 かき卵汁 鯖の味噌煮 そぼろ煮 胡麻醤油和え 青リンゴゼリー	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切り干しの炒り煮 胡麻酢和え フルーツ
20	21	22	23	24	25
香り寿司 吸い物 魚河岸揚げのおろし煮 ピーナッツ和え 黒糖ゼリー	御飯 味噌汁 鶏肉のオニオントマト煮 切昆布の炒り煮 スパゲティサラダ パインゼリー	御飯 かきたま汁 鱈の味噌漬焼き 高野豆腐の煮物 胡麻和え 柚子ゼリー	御飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め焼き 山菜の炒り煮 シルバーサラダ 人参ゼリー	ぶっかけうどん(冷) さつま芋のそぼろ煮 白和え みかんの牛乳かん	親子丼 味噌汁 キャベツの炒り煮 クルミ酢和え 枇杷ゼリー
27	28	29	30		
御飯 味噌汁 鶏唐揚げの葱ソースかけ 切り干しの炒り煮 胡麻酢和え フルーツ	鮭のそぼろ寿司 吸い物 がんもの煮物 白菜の煮びたし 抹茶ゼリー	御飯 味噌汁 かつおの味噌マヨネーズ焼き 金平牛蒡 切干大根のコールスローサラダ デザートバイキング	おかめうどん(冷) 南瓜のそぼろあんかけ 胡瓜とシラスの酢の物 水ようかん		

\*食材の都合によりメニューを変更させていただく場合がありますので、ご了承下さい。

