

5月から気温が高くなり、夏日を観測した日が多くありました。関東でも6月5日梅雨入りしましたが、雨が少なく関東6都県に水を供給する利根川ダムの貯水量等の水位が低下しており10%の取水制限が始まりました。ご自宅でも色々な工夫をして水を大切に使わないといけませんね。梅雨明け前の雨や台風の前を期待したいと思います。



(活動報告)



6月17日(金) ケアセンターに初めてキーボード演奏をしてくれるボランティア『アンダンテ』さんが来園しました。



総勢23名の方が7曲を披露して下さいました。キーボード演奏を始めて聞く利用者の方々は、演奏に合わせて歌詞を見ながら歌いました。「楽しかった!」「また聞きたい」「いい音色ね!」とうれしい声が聴かれました。

次回の演奏会が楽しみです。



7月 文月 今日は何の日



1日 半夏生 徐々に梅雨が明ける頃。

7日 七夕 天の川を隔てて引き離された織姫と彦星が年に一度だけ再開を許されると言われる日。笹に飾りや願い事を書いた短冊を飾ると願いが叶うと言われています。

7日 小暑 梅雨が明け本格的な暑さに向かう頃。

18日 海の日 「海の恩恵に感謝し、国民に海への理解と関心を求める」事を目的とした休日。

22日 大暑 一年で最も暑い日。

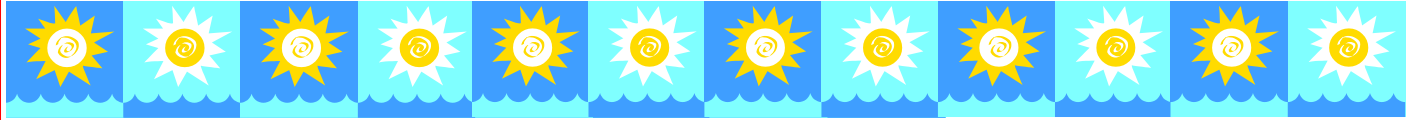


30日 土用の丑



これから暑い夏を迎えます。新聞、テレビで熱中症の事が報道されています。

熱中症は、室内、室外を問わず高温や多湿により起こる現象です。めまい、失神、頭痛、吐き気等気分が悪くなる、体温が非常に上がる等の症状があり、時には死に至る事もあるので、発症する前に予防する事が大切です。

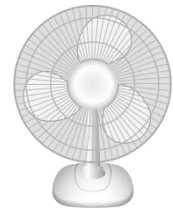


熱中症予防 ミニ知識クイズ



①水分は一度に多く摂ると良い? ⇒ 正解は×です。

水分は定期的にこまめに摂る事がお勧めです。スポーツドリンクなどの塩分や糖分が含む飲料は水分の吸収がスムーズに出来、汗で失われた塩分補給にもなります。また、麦茶にはミネラルが豊富です。



②エアコンと扇風機を使うと良い? ⇒ 正解は○です。

エアコンの涼しい空気を、扇風機の風で室内全体に行き渡るようにし、部屋を涼しくしましょう。



③出かける時に帽子や日傘は必要ない? ⇒ 正解は×です。

木陰を利用したり、帽子や日傘で体を守りましょう。又外出は涼しい時間を選んで外出しましょう。塩飴を持ち歩くのも良いでしょう。



④バランスの良い食事をする? ⇒ 正解は○です。

体力、抵抗力が保たれます。バランスの良い食事を心がけたいですね。和光園の昼食献立を参考にしてください。



⑤喉が乾いたらジュースやお酒を飲むと良い? ⇒ 正解は×です。

糖分を摂り過ぎ食事が摂れなくなり体力が低下します。水やスポーツドリンク、麦茶を摂るようにしましょう。

平成28年 7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 東海道五十三次 すごろくゲーム 陶芸クラブ	2 オカリーナ  陶芸クラブ
4	5	6	7	8	9	
カラオケ大会  陶芸  リハビリ体操	スリッパ飛ばし ゲーム 書道 	七夕会 セラピー  ティックケア	リハビリ体操 そろばんクラブ	お隣りさんに 回してねゲーム 陶芸クラブ	リハビリ体操 麻雀クラブ	
11	12	13	14	15	16	
リハビリ体操 おやつクラブ 会議 ハーモニカ (交流)	荒波を越えろ ゲーム おとなのぬりえ クラブ	ことわざカルタ 取りゲーム 折り紙 (交流) 	音楽  レクリエーション  夏の製作クラブ リハビリ体操	ティッシュBOX 蹴飛ばしゲーム 麻雀クラブ	カラオケ大会  和光園温泉 (足湯の日) 	
18	19	20	21	22	23	
海の日  「磯笛会」 歌謡ショー  陶芸 	体重測定 ドミノ倒し ゲーム 書道 	体重測定 チーム対抗巻いて 巻いてゲーム スポーツ吹矢	体重測定 リハビリ体操 多摩市すごろく 製作	体重測定 カラオケ大会  和光園温泉 (足湯の日) 	体重測定 リハビリ体操 陶芸クラブ  リハビリの日 	
25	26	27	28	29	30	
体重測定 リハビリ体操 おやつクラブ 調理	和光園温泉 かるた取りゲーム 和光園温泉 (足湯の日) 	カラオケ大会  和光園温泉 (足湯の日)  リハビリの日 	カラオケ大会  夏祭りに向けて! 製作しよう! デザート バイキング	だるま落とし ゲーム おとなのぬりえ クラブ 川柳を楽しむ会	JAZZ ゆうちゃん でんちゃん ちぎり絵製作 リハビリ体操	

*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7月 昼食予定献立表

月	火	水	木	金	土
				1	2
				御飯 味噌汁 はんぺんの詰め揚げ がんもの煮物 ほうれん草の煮びたし 黒糖豆乳ゼリー	御飯 中華風コーンスープ 焼肉 冷奴の葱ソースかけ ナムル オレンジゼリー
4	5	6	7	8	9
御飯 味噌汁 和風ハンバーグ 切昆布炒り煮 コールスローサラダ ぶどうゼリー	冷やしきつねうどん 南瓜のそぼろあんかけ 胡瓜とシメジの和え物 苺ミルクプリン	御飯 味噌汁 カレーのもろみ焼き 肉じゃが 酢の物 フルーツ	七夕ちらし寿司 吸い物 冬瓜の胡麻煮 胡麻和え 水ようかん	牛丼 味噌汁 温泉卵 煮びたし フルーツ	御飯 味噌汁 鱈のしそ揚げ 里芋の胡麻煮 鶏辺和え 人参ゼリー
11	12	13	14	15	16
御飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 ひじきの炒り煮 南瓜サラダ フルーツ	五目炒飯 白菜スープ 焼売 ナムル フルーツ杏仁	御飯 味噌汁 白身魚の甘酢炒め じゃが芋とピーズの甘煮 辛子和え ぶどうゼリー	そうめん 肉味噌かけ <small>(豆腐、茄子、シトウ)</small> 黒胡麻プリン	御飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め焼き 山菜の炒り煮 胡麻酢和え フルーツ	鮭のそぼろ寿司 吸い物 冬瓜と豚肉の煮物 ピーナッツ和え 抹茶ゼリー
18	19	20	21	22	23
冷やし中華 さつま芋のレモン煮 胡麻醤油和え フルーチェ	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 青菜の葱塩炒め 中華風サラダ みかんゼリー	御飯 味噌汁 煮魚 胡麻煮 味噌マネース和え 苺ミルクプリン	御飯 味噌汁 <small>鶏唐揚げのレモンおろし煮</small> 金平牛蒡 生姜サラダ 杏仁豆腐	冷やしびつかけうどん がんもの煮物 胡麻味噌和え 栗ぜんざい	御飯 かき卵汁 鯖の味噌煮 南瓜のいとこ煮 酢の物 黒糖ゼリー
25	26	27	28	29	30
天津飯 中華スープ そぼろ煮 キャベツとハムの和え物 みかんの牛乳かん	御飯 味噌汁 茄子のはさみ揚げ煮 炒り豆腐 胡麻和え 桃ゼリー	御飯 かきたま汁 豚肉の梅味噌蒸し ひじきの炒り煮 クルミ和え パインゼリー	海老天そば ベジのすけの煮物 梅おかか和え デザートバイキング	香り寿司 吸い物 高野豆腐の煮物 ピーナッツ和え 抹茶ゼリー	御飯 味噌汁 メカジキの和風ムニエル 南瓜煮 うざく フルーツ

*食材の都合によりメニューを変更させていただきますので、ご了承下さい。

