

和光園通信

平成29年5月発行号 第110号

急に気温が上がり夏日を記録する日があれば、朝晩は涼しくなり、寒く感じる日も



あります。衣服の調整も大変ですが、体調管理も大変な季節です。

これから梅雨に入り、気温の変化もありますので、ますます体調に気を付けてお過ごしくださいね。

活動報告《母の日の集い》

5月14日（日）に「母の日の集い」が開催されました。バザーや作品展示、アトラクション（あっちゃんゆーちゃん音楽コンサート）がありました。今年の昼食は、普段の定食ではなく特製お弁当で、「美味しかった」と好評でした。



たくさん買い物されたり、音楽コンサートでは母にまつわる歌を聞いたり、最後は「富士の山」や「ふるさと」をセンターの利用者の方が前に出て振り付けと一緒に楽しみました。思い出に残る一日となったでしょうか？又来年もご参加下さい。

《6月 水無月 今日は何の日》

- 1日 衣替え 冬服から夏服に衣替えをする
- 5日 芒種 梅雨入り前の農作業が最も忙しいころ。芒のある稲や麦の種を蒔く時期。
- 11日 入梅 梅雨に入るところを指し、この日から約30日間が梅雨の期間とされています。
- 18日 父の日 父に感謝をささげる日。
- 21日 夏至 一年で昼間が最も長く夜が最も短い日。
- 30日 夏越の祓 半年分の厄やけがれを落とし、残り半年の無事を祈願する伝統行事。

《健康たより》熱中症



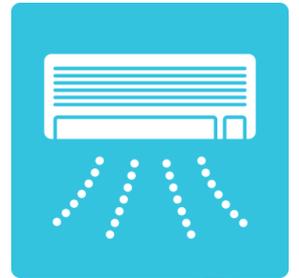
6月は梅雨の時期になります。皆様体調には気を付けていらっしゃると思いますが、今回は「熱中症」についてお話しさせていただきます。

「熱中症」というと夏場を想像しますが、6月から特に気を付けていかなければなりません。気温だけではなく、湿度も上昇します。身体も暑さに慣れておらず体温調整が出来ない、汗をかきにくくなって体温を下げる事が出来なくなり、体内に熱がこもりがちになる等、注意が必要になります。

対策としては

- ①体温調整に気を付ける
- ②暑いと感じたらエアコンを使用したり、窓を開けて空気を入れる
- ③締め付けない衣類にする
- ④水分、塩分の補給をする。
- ⑤バランスの良い食事やしっきりとした睡眠をとる。

等です。熱中症対策を心がけて頂き、元気にお過ごしください。



レクリエーションの紹介

おやつクラブ(会議&調理)

毎月一度、ランダムに開催曜日は変更になりますが、夕方召し上がるおやつ作りをします。

最近台所に立ってない方、男性も大歓迎です。

職員もお手伝いしますのでぜひご参加ください。



男のおやつ倶楽部作
お好み焼き

平成29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
			ジーゼイズ コンサート (新) 壁絵製作	多摩市双六 ゲーム 陶芸クラブ	オカリーナ 陶芸クラブ リハビリ体操
5	6	7	8	9	10
リハビリ体操 麻雀クラブ	フラダンス 書道	だるま落とし セラピュー ティックケア 大人のぬりえ クラブ	音楽 レクリエーション リハビリ体操	カラオケ大会 おやつクラブ (会議) 麻雀クラブ	リハビリ体操 陶芸クラブ
12	13	14	15	16	17
リハビリ体操 陶芸クラブ	神経衰弱 ゲーム 大人のぬりえ クラブ	カラオケ大会 折り紙 (交流)	リハビリ体操 麻雀クラブ	指示を出して 動いてもらって ねゲーム 和光園温泉 (足湯の日)	リハビリ体操 デザート バイキング 麻雀クラブ
19	20	21	22	23	24
『いそぶえ』 歌謡ショー 陶芸クラブ リハビリ体操	カラオケ大会 麻雀クラブ	太鼓民謡 鑑賞会 ちぎり絵 リハビリの日	リハビリ体操 そろばん クラブ	ケアセンター かるた大会 陶芸クラブ	カラオケ大会 和光園温泉 (足湯の日) リハビリの日
26	27	28	29	30	
カラオケ大会 和光園温泉 (足湯の日) リハビリ体操	「雪っこ」 三味線鑑賞会 書道	紙芝居 スポーツ吹矢	カラオケ大会 和光園温泉 (足湯の日)	配達ゲーム おやつクラブ (調理)	

*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29年6月 昼食予定献立表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			御飯 味噌汁 白身魚のキノコソースかけ ひじきの炒り煮 菜果サラダ コーヒーゼリー	御飯 味噌汁 鮭フライタルタルソース 切昆布の炒り煮 人参サラダ 青リンゴゼリー	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
5	6	7	8	9	10
冷やし中華 ベジのすけの煮物 胡麻醤油和え みかんの牛乳かん	御飯 味噌汁 白身魚のカレームニエル 切昆布の炒り煮 茹で野菜サラダ フルーチェ	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	鮭ごはん 豚汁 冷奴 ピーナッツ和え 小豆プリン	御飯 味噌汁 和風ハンバーグ 胡麻煮 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 大豆とひじきの炒り煮 茹で鶏と胡瓜の胡麻ソースかけ 人参ゼリー
12	13	14	15	16	17
御飯 味噌汁 鮭のムニエルタルタルソース ひじきの炒り煮 コールスローサラダ フルーチェ	御飯 味噌汁 牛肉のサヤの炒め物 さつま芋のオレンジ煮 辛子和え 杏仁豆腐	五目炒飯 中華スープ そぼろ煮 キャベツとハムの和え物 フルーツ杏仁	海老天そば(冷) 胡麻煮 胡瓜としめじの和え物 黒糖ゼリー 	御飯 味噌汁 ビ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	御飯 かき卵汁 鯖の味噌煮 南瓜煮 胡麻醤油和え デザートバイキング
19	20	21	22	23	24
親子丼 味噌汁 胡麻煮 わさび和え ぶどうゼリー	御飯 野菜コンソメ煮 鶏肉のオニオンマト煮 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 豚肉の生姜焼き 切り干しの炒り煮 ポテトサラダ フルーツ	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	香り寿司 吸い物 魚河岸揚げのおろし煮 胡麻味噌和え 抹茶ゼリー
26	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 生姜サラダ 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	おかめうどん(冷) 南瓜のそぼろあんかけ 胡瓜とトマトの酢の物 水ようかん	御飯 味噌汁 マジキ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 青リンゴゼリー	御飯 味噌汁 はんぺんの詰め揚げ がんもの煮物 柚子びたし 黒糖豆乳ゼリー	

*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。

