

関東は、昨年より3日遅い6月8日に梅雨入りしました。

梅雨入りのニュースを見て雨に備えたり、気圧の変化で体調のことを気にされた方も多いと思いますが、梅雨入りしてから雨が少なく、天気や曇りの日が続いていました。

気温の変化で、体調を崩しやすい、着るものに悩む、食べ物がいたみやすい・・・等心配がたくさんあります。新聞、ニュース、テレビで情報収集し、和光園で体を動かして、毎日を快適に過ごされると良いですね。



活動報告 その1《梅ジュース作り》

6月1日（木）利用者さんとお隣りの公園に梅の実を取りに行きました。職員が木に登り揺らし皆さんと拾いました。今年の梅は

実が大きく立派です。洗って水気を拭き、ヘタを取り、フォークで穴をあけ、グラニュー糖で漬けました。梅ジュースになるまでもう少し、今年も美味しく頂きたいですね。



7月 文月 今日は何の日

2日 半夏生 夏至から数えて11日目頃にあたり、梅雨の終わりころです。

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の再会を許される日。

願い事を書いた短冊 や飾りを笹の葉につるし、星に願い事をします。

小暑 夏至から数えて15日目ごろでこのころから徐々に暑さが本格的になってきます。

梅雨明けを迎える頃ですが、集中豪雨が発生しやすい時期でもあります。

17日 海の日 「海の恩恵に感謝し、海洋国日本の繁栄を願う」ことを趣旨とする国民の祝日。

23日 大暑 一年で一番暑い時期を意味します。本格的に夏を迎えるころです。

25日 土用の丑の日 鰻を食べる習慣があります。



健康便り 「夏の食中毒」

気温と湿度が上がると細菌の繁殖が活発になるので、食中毒を起こしやすくなります。

下痢や腹痛、発熱などの症状が現れ、重症化すると大変な場合もあります。以下の点に気をつけましょう。



①調理をするときはまな板や、調理道具をよく洗う。

②トイレに行ったり、他の作業をするときはこまめに手を洗う。

③肉や野菜は購入したらすぐ冷蔵庫に保存する。

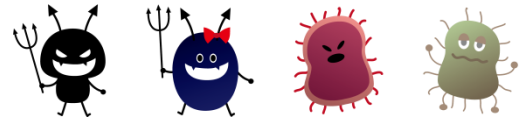
(カレー、お弁当等も保存するときは常温ではなく冷蔵庫に入れる。)

④早めに食材を使い切る。



⑤食材は良く加熱する。

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」の
予防三原則を徹底し、夏を乗り切りましょう。



活動報告 その2 夏野菜の栽培



和光園の中庭に、花壇を利用した小さな畑があります。

毎年、トマトやゴーヤ、キュウリなど育ててきました。

今年から、園芸の担当者が変わ

り、おやつクラブで使えるものを!という事で、『かぼちゃ』



『サツマイモ』『枝豆』などを育ててい



ます。さっそく枝豆は収穫が近づいているようです。

天候や土壌の関係で、豊作になるか?収穫まで大切に育てて
いきましょう。水やりや雑草むしり等、忙しくなります。気

になる方は職員に声を掛けてくださいね!!

平成29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
					JAZZ コンサート 麻雀クラブ リハビリ体操
3	4	5	6	7	8
リハビリ体操 おやつクラブ 会議	ダルマ落とし ゲーム 書道	カラオケ大会 セラピー ティックケア	リハビリ体操 麻雀クラブ	ハワイアン バンド 陶芸クラブ	障害物を超えて ゴールゲーム おとなの ぬりえクラブ
10	11	12	13	14	15
カラオケ大会 おやつクラブ 調理	指示出しゲーム 麻雀クラブ	カラオケ大会 折り紙 (交流) デザート バイキング	音楽レク レーション リハビリ体操	お隣りさんに 回してねゲーム 麻雀クラブ	オカリーナ 陶芸クラブ リハビリ体操
17	18	19	20	21	22
海の日 「いそぶえ」 歌謡ショー 陶芸クラブ	体重測定 カラオケ大会 和光園温泉 (足湯の日)	体重測定 大人の紙芝居 スポーツ吹矢	体重測定 リハビリ体操 おとなの ぬりえクラブ	体重測定 カラオケ大会 陶芸クラブ	体重測定 リハビリ体操 和光園温泉 (足湯の日) リハビリの日
24	25	26	27	28	29
体重測定 リハビリ体操 和光園温泉 (足湯の日)	目指せ100点 ゲーム 書道	多摩市すぐろく ゲーム ちぎり絵 リハビリの日	リハビリ体操 麻雀クラブ	ケアセンター カルタ取り 和光園温泉 (足湯の日)	カラオケ大会 陶芸クラブ
31	<p style="text-align: center;">*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。</p>				
リハビリ体操 陶芸クラブ					

平成29年7月 昼食予定献立表

月	火	水	木	金	土
 					1
					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
3	4	5	6	7	8
御飯 味噌汁 和風ハンバーグ 切昆布炒り煮 人参サラダ 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 みかんの牛乳かん	牛丼 味噌汁 温泉卵 煮びたし 柚子ゼリー	御飯 味噌汁 カレイのもろみ焼き 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	御飯 味噌汁 鰯のしそ揚げ 里芋の胡麻煮 鶏辺和え 人参ゼリー
10	11	12	13	14	15
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	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 みかんゼリー	高菜炒飯 白菜スープ 焼売 ナムル デザートバイキング	そうめん めんつゆ 肉味噌かけ (豆腐、茄子、シトウ) 胡麻和え 水ようかん	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 桃のゼリー	梅ひじきご飯 味噌汁 照焼豆腐ハンバーグ ツナじゃが ほうれん草のシラス和え フルーツ
17	18	19	20	21	22
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 中華スープ 麻婆豆腐 和風味あんかけ 中華風サラダ パインゼリー	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 鶏唐揚げのレモンおろし煮 金平牛蒡 生姜サラダ フルーツ	冷やしぶっかけうどん 高野豆腐の煮物 胡麻味噌和え 栗ぜんざい	天津飯 中華スープ そぼろ煮 キャベツとハムの和え物 杏仁豆腐
24	25	26	27	28	29
御飯 かき卵汁 鯖の味噌煮 切干大根の炒り煮 ところてんの和え物 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 ぶどうゼリー	冷やしとろろそば 盛合せ (鶏肉の照り煮 厚焼き玉子) 梅肉和え 黒糖ゼリー	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	香り寿司 吸い物 魚河岸揚げのおろし煮 ピーナツ和え 小豆プリン	御飯 味噌汁 茄子のはさみ揚げ煮 炒り豆腐 胡麻和え 人参ゼリー
31	*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。				
三色丼 味噌汁 冬瓜の胡麻煮 酢の物 水ようかん					

