

例年8月は残暑厳しく暑い日が続きますが、関東では7月下旬から雨や曇りのぐずついた天気続き、8月1日から「21日間連続で降雨」と記録されました。

梅雨明けする前に夏らしい天気続き、梅雨明け後は気温が低く、雨の日も多くなりました。日照不足で気温が低い天気続き野菜の価格にも影響しているようです。まだ夏は終わっていないのに終わってしまったように感じた人も多いと思います。気温が低くても湿度が高いと熱中症になる恐れがありますので、注意をお願いします。



## 活動報告 夏祭り



8月9日（水）に夏祭りが行われました。午前中は、やまと保育園の園児と交流し子供神輿の「わっしょい」という掛け声に笑顔が広がりました。園児の手遊びも一緒に楽しめました。昼食はお祭りの定番「焼きそば」。



午後は「寿太鼓」さんによる太鼓と屋台を楽しみました。

多くのボランティアさんに協力して頂き、屋台のメニューも【たこ焼・じゃがバター・かき氷・ぜんざい・手作り梅ジュース等】ゲームも【吹矢・くじ引き】と充実した内容で楽しんでいただくことが出来ました。



当日は天気も良い一日で、皆様楽しまれたようですね。来年もお楽しみに！



## 《9月 長月 今日は何の日》

1日 防災の日 関東大震災が起こった日。この日をきっかけに災害に備えようと制定された。

7日 白露 朝晩は少しずつ冷たい空気が感じられるようになり、草花に露が宿り始めます。

18日 敬老の日

20日～26日 秋彼岸 お墓参りをしてご先祖さまの霊を供養し、おはぎなどをお供えします。

23日 秋分の日 昼と夜の長さがほぼ等しくなり、この日を境に次第に昼が短く夜が長くなる。

## 《健康だより 朝食》

皆さんは朝起きて朝食を食べますか？デイに来てから体調を崩される方がいらっしゃいます。お話しを伺うと「朝食を食べてい



ない」との事。寝坊したり、支度に手間取ったり、食べたくなかった等で朝食を抜かれる方も多いのですが、朝ご飯を食べないと体に不調が生じます。具体的には、

①脳のエネルギーが不足し集中力や記憶力が低下する。(スッキリしない、イライラする。)

②腸が働かず排便のリズムが崩れてしまう。

③昼と夜の食事量が多くなってしまい、食べ過ぎの原因になる。

④体温が下がり低くなる。

⑤心拍数や循環する血液量が一気に増えて血圧が上がり血管に負担がかかり脳出血のリスクが伴う。

⑥一日に必要な栄養素が十分に摂れず栄養不足や貧血を引き起こす。

朝食は充実した一日を過ごす為のスタートとなり大切なものです。

ごはん味噌汁、パンにコーヒーと定番がありますが、ヨーグルト、バナナ、フルーツ、野菜サラダ等でも良いのです。



何かしら食べてから出掛けるように心がけて頂ければと思います。

平成29年 9月  
様

月間プログラム

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
				東海道五十三次 すごろくゲーム  <b>陶芸クラブ</b>	オカリーナ  麻雀クラブ リハビリ体操
4	5	6	7	8	9
リハビリ体操  <b>陶芸クラブ</b>	ケアセンター カルタ取り ゲーム 麻雀クラブ	だるま落とし ゲーム  セラピュー ティックケア <b>大人のぬりえ クラブ</b>	カラオケ大会  敬老の日 に向けて製作	お隣りに 回してねゲーム おやつクラブ (会議) 麻雀クラブ	太鼓民謡 鑑賞会  <b>陶芸クラブ</b> リハビリ体操
11	12	13	14	15	16
リハビリ体操  <b>陶芸クラブ</b>	体重測定 カラオケ大会  <b>書道</b>	体重測定 指示出しゲーム  折り紙 (交流)	体重測定  音楽 レクレーション  そろばん倶楽部	体重測定 カラオケ大会  <b>和光園温泉 (足湯の日)</b>	体重測定 リハビリ体操  <b>陶芸クラブ</b> リハビリの日
18	19	20	21	22	23
体重測定  いそびえ 歌謡ショー デザート バイキング	フラダンス 鑑賞会  <b>大人のぬりえ クラブ</b>	カラオケ大会  <b>ちぎり絵</b>	リハビリ体操  <b>和光園温泉 (足湯の日)</b>	くじ引きゲーム おやつクラブ (調理)	カラオケ大会  <b>和光園温泉 (足湯の日)</b>
25	26	27	28	29	30
カラオケ大会  <b>和光園温泉 (足湯の日)</b>	多摩市すごろく ゲーム  <b>書道</b>	大人の紙芝居 スポーツ吹矢  リハビリの日	リハビリ体操  麻雀クラブ	ハワイアン バンド  <b>陶芸クラブ</b>	ジャズ 「FUN」 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29年9月 昼食予定献立表

月	火	水	木	金	土
  				1	2
				ご飯 かきたま汁 味噌漬け焼き 冬瓜の胡麻煮 みぞれ和え 黒糖ゼリー	御飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め 切り干しの炒り煮 シルバーサラダ フルーチェ
4	5	6	7	8	9
そうめん 盛合せ <small>(鶏の照り煮・厚焼き玉子)</small> 胡麻味噌和え 水ようかん	鮭ごはん 豚汁 がんもの煮物 酢の物 抹茶ゼリー	御飯 味噌汁 和風ハンバーグ 金平牛蒡 コールスローサラダ 黒糖豆乳ゼリー	御飯 ミネストローネ オムレツ 切昆布の炒り煮 茹で野菜サラダ ぶどうゼリー	冷やし中華 そばろ煮 胡麻醤油和え みかんの牛乳かん	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 山菜の炒り煮 キャベツとハムの和え物 トマトのゼリー
11	12	13	14	15	16
親子丼 味噌汁 <small>魚河岸揚げのおろし煮</small> 煮びたし 人参ゼリー	御飯 白菜スープ 牛肉とサヤの炒め物 さつま芋のレモン煮 中華風サラダ 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 鶏唐揚げの葱ソース そばろ煮 人参サラダ フルーツ	冷やし塩ラーメン 焼売 生姜サラダ フルーツ寒天	御飯 味噌汁 鯖の文化干し 肉じゃが煮 ところてんの和え物 柚子ゼリー	五目寿司 吸い物 そばろ煮 ピーナツ和え 黒糖ゼリー
18	19	20	21	22	23
赤飯 吸い物 鯖の柚庵焼き 冬瓜の胡麻煮 鶏辺和え デザートバイキンブ	御飯 味噌汁 鶏肉のオニオントマト煮 切昆布の炒り煮 シルバーサラダ りんごゼリー	きつねうどん べじのすけの煮物 ほうれん草の白和え 栗ぜんざい	三色おはぎ 野菜汁 高野豆腐の煮物 ピーナツ和え フルーツ	御飯 かきたま汁 カレイのホイル焼き 大豆とひじきの炒り煮 柚子びたし フルーチェ	カレーライス ジュリエンスープ 福神漬け 菜果サラダ ヨーグルトブルーベリーソース
25	26	27	28	29	30
ご飯 かきたま汁 鯖の味噌煮 切り干しの炒り煮 あい混ぜ フルーツ	天ぷらそば そばろ煮 胡瓜としめじの和え物 水ようかん	御飯 味噌汁 カレイのもろみ焼き 金平牛蒡 ポテトサラダ 青リンゴゼリー	御飯 味噌汁 照焼豆腐ハンバーグ 切昆布の炒り煮 南瓜サラダ みかんゼリー	御飯 かきたま汁 豚肉の梅味噌蒸し さつまいもとりんごの重ね煮 切り干しのコールスローサラダ ぶどうゼリー	御飯 味噌汁 白身魚のきのこソース そばろ煮 茹で野菜サラダ コーヒーゼリー

\*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。

