

# 和光園通信

TEL042-375-9888

平成30年5月発行号 第122号

社会福祉法人 大和会 公式ホームページ <http://www.yamatokai-tokyo.or.jp>

5月は、寝苦しいような暑さがあったり、肌寒さがあったりと、気温の変化に悩まされました。間もなく6月。梅雨の時期ですね。体調を崩しやすい気候となります。

普段の生活の中で、健康対策をして快適な日常生活を送りましょう。

## 活動報告《母の日の集い》

5月13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《ゆうちゃんでんちゃんwith山本さんの音楽コンサート》が行われました。お弁当販売もあり、「美味しかった」との声が聞かれました。



バザー会場で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「富士山」や「ふるさと」をデイサービスの利用者の方が前に出て振り付けと一緒に楽しめました。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 この日から冬服から夏服に衣類を替えます。
- 6日 芒種 稲や麦などの穀物の種をまく時期を指します。
- 11日 入梅 梅雨に入るところを指しこの日から約30日間は梅雨の期間とされます。
- 17日 父の日 父に感謝の気持ちを表す日。
- 21日 夏至 一年で昼間が最も長く、夜が最も短い日。暦の上では夏季の真ん中に当たります。
- 30日 夏越の祓（なごしのはらえ）  
半年分の穢れ（けがれ）を落とし、残り半分の健康と魔除けを祈願する行事。



## リハビリ室より

こんにちは、機能訓練を担当している小山裕司です。

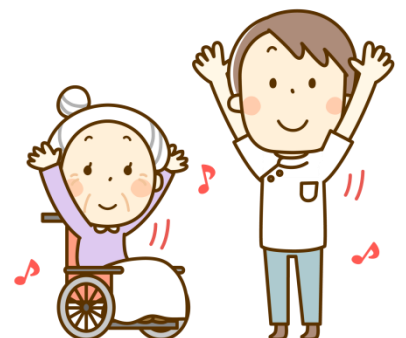
生活をより豊かにしていく為に適切な課題の抽出・訓練  
目標を設定し、その目標に合わせた機能訓練を行って頂  
くことで、希望を持って生活して頂ける環境づくりをサポートしています。



運動が苦手な方、運動やっても疲れるだけ、今更やってもなぁと思っている方、どなたでもご自分に合ったペースで運動する事ができます。残念ながら運動しなければ筋肉は年齢とともに衰えていきます。筋肉が減ると体力も減少し食も細くな

り気力も低下し悪循環に陥ります。いくつになっても健康な体は一番の宝です。まだ機能訓練をされていない方、運動し筋肉を鍛えてみませんか？

ご相談お待ちしております♪♪



# 平成 30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
				ケアセンター カルタ取り ゲーム  麻雀クラブ	オカリーナ  <b>陶芸クラブ</b>  リハビリ体操
4	5	6	7	8	9
カラオケ大会  <b>陶芸クラブ</b>  リハビリ体操	お隣りさんに 回してね ゲーム  <b>書道</b>	多摩市すぐろく ゲーム  セラピュー ティックケア  麻雀クラブ	リハビリ体操  麻雀クラブ	神経衰弱ゲーム  おやつクラブ (会議)	カラオケ大会  ライフキネ ティック  リハビリ体操
11	12	13	14	15	16
リハビリ体操  デザート バイキング  <b>陶芸クラブ</b>	だるま落とし ゲーム  麻雀クラブ	東海道五十三次 すぐろく  <b>折り紙 (交流)</b>	カラオケ大会   <b>和光園温泉 (足湯の日)</b>	指示出しゲーム   麻雀クラブ	音楽レク レーション  <b>陶芸クラブ</b>  リハビリ体操
18	19	20	21	22	23
『いそぶえ』 歌謡ショー  <b>おとなの ぬりえ</b>  リハビリ体操	カラオケ大会   <b>和光園温泉 (足湯の日)</b>	カラオケ大会  <b>和光園温泉 (足湯の日)</b> リハビリの日	リハビリ体操  <b>陶芸クラブ</b>	『ジージーズ』 歌謡ショー  おやつクラブ (調理)	リハビリ体操  <b>おとなの ぬりえ</b>  リハビリの日
25	26	27	28	29	30
ギター演奏会  リハビリ体操	太鼓民謡 鑑賞会   <b>書道</b>	スリッパ飛ばし ゲーム  <b>スポーツ吹矢</b>	ハワイアンズ  <b>陶芸クラブ</b>	カラオケ大会   <b>和光園温泉 (足湯の日)</b>	JAZZ ライブ   <b>陶芸クラブ</b>  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30年6月 昼食予定献立表

月	火	水	木	金	土
				1	2
				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 杏仁豆腐
4	5	6	7	8	9
冷やし中華 べじのすけの煮物 胡麻醤油和え みかんの牛乳かん	御飯 味噌汁 鶏肉のきのこソースかけ ひじきの炒り煮 菜果サラダ フルーツ	御飯 味噌汁 白身魚の甘酢炒め 南瓜のミルク煮 煮びたし 枇杷ゼリー	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 冬瓜と油揚げの煮物 シルバーサラダ 甘夏ゼリー	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
11	12	13	14	15	16
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 人参サラダ デザートバイキング	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 マンゴープリン	五目炒飯 中華スープ 蕪のそぼろあんかけ キャベツとハムの和え物 フルーツ寒天	とろろそば(冷) 鶏しんじょうの煮物 胡瓜としめじの和え物 冷やしぜんざい 	御飯 味噌汁 ビーマンの肉詰め焼き 切昆布の炒り煮 シルバーサラダ 人参ゼリー	御飯 かきたま汁 鯖の味噌煮 茄子のそぼろ煮 胡麻醤油和え 柚子ゼリー
18	19	20	21	22	23
親子丼 味噌汁 胡麻煮 胡瓜とみかんの酢の物 ぶどうゼリー	御飯 野菜コンソメ煮 鶏肉のオニオントマト煮 土佐煮 スパゲティサラダ コーヒーゼリー	御飯 かきたま汁 鱈の味噌漬焼き 肉じゃが 胡麻和え 抹茶ゼリー	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 竹輪とひじきの炒り煮 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 水ようかん
25	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 胡麻酢和え フルーツ	鮭のそぼろ寿司 吸い物 高野豆腐の煮物 ピーナッツ和え 黒胡麻プリン	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 黒糖ゼリー	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 山菜の炒り煮 煮びたし 苺ミルクプリン	御飯 中華風コンソメスープ 焼肉 カニ風味あんかけ 生姜サラダ オレンジゼリー

\*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。

