



マスコットの
ながびよんです

長津田地域ケアプラザ デイサービスだより

8月号

2017.8.1 No.86

7月に開催した「麻雀・カラオケ・手芸」をご紹介します。

7月12日(水)や14日(金)、28(金)の
麻雀の部



地域の方がボランティアで来てくださり、午後のレクリエーションの時間に麻雀卓を囲みました!

麻雀に参加された方は、どの牌(パイ)を捨て、どんな手で上がるかなど、記憶力や決断力を働かせ、脳のトレーニングになったことと思います。引き続き、開催してまいります。参加ご希望の方は、介助員までお申し込みください。

7月24日(月)の
カラオケの部



歌手顔負けの唄声でした!

唄った曲目

- ・瀬戸の花嫁
- ・長良川艶歌
- ・ふるさと
- ・赤い靴
- ・北の宿から
- ・酒よ
- ・よさこい節
- ・昔の名前で出ています。など

7月25日(火)の
手芸の部



この日は、4名様に参加され、鍵針を使って、細編み(こまあみ)で丸型に編み、アクリルたわしを作りました。また、毛糸の組み紐(船乗りさんが行う縄編み)で、ストラップを作りました。

テイルームの壁飾り



7月は、皆様と作った七夕様のお飾りと短冊を展示しました。皆様の願いごとは叶いましたか?

お昼のメニュー

★7月のメニューより
25日(火)は、夏の土用の丑の日でした。「うなちらし」を用意しうなぎのスタミナパワーで体力をつけて頂いたのではないかと思います。



★8月のメニューより
21日から暑気払いメニューをご準備します。厳しい夏をスタミナつけて乗り切りましょう!

8月 スケジュール

恒例の夏祭りを開催!

8月21日(月)~27日(日)まで、民生委員さん、地域のボランティアさんに協力頂き開催します! 「射的」や「魚釣りゲーム」「玉入れ」などをお楽しみください。懐かしい駄菓子や景品ももらえますよ~! ご利用者様、ご来場の方には、お好み焼きや冷たいバニラアイスをご準備してお待ちしています。

理美容サービス

8月13日(日)
ヘアカット
できます!

チラシを
ご覧ください!



ご家族様、ケアマネ様、大勢のご参加をお待ちしています!

関東甲信越地方では7月19日ごろ、梅雨明けしました。(気象庁発表による)


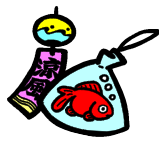






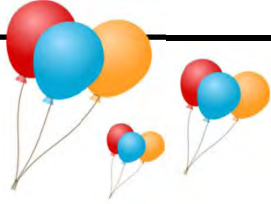




いよいよ夏本番! 暑い日が続きますので、しっかり水分補給を行い、熱中症を予防しましょう!!

お問い合わせは 長津田地域ケアプラザまで 045-981-7755

デイサービス月間予定表

H29.8月



午前				午後		
 <p>下記プログラム より選択</p> <p><プログラム> * 夏祭り準備 看板の花作り 提灯作り</p> <p>* 9月カレンダー * 夏祭りカード色塗り * 花火作り</p> <p>* 塗り絵 * オセロ * 書道 (第3 木・金)</p> <p>* パズル * 囲碁・将棋</p>    	1	火	わなげ			
	2	水		トンネルゲーム		
	3	木			カーリング	
	4	金	わなげ			
	5	土		理美容		
	6	日				
	7	月	トンネルゲーム			
	8	火				
	9	水				
	10	木	風船出しゲーム			
	11	金				
	12	土				
	13	日				
	14	月	トンネルゲーム			
	15	火				
	16	水				
	17	木	 <p>21日から27日まで 長津田地域 ケアプラザ デイサービスの夏祭りを 行います。 射的や玉いれ、魚釣りなどの 懐かしいゲームのほか、お好み 焼き、温かい・冷たいお飲み 物、アイスクリームもご用意して おります。</p>			
	18	金				
	19	土				
	20	日				
	21	月				
	22	火				
	23	水				
	24	木				
	25	金				
	26	土				
	27	日				
	28	月	ヒューストン			
	29	火				
	30	水				
	31	木				

8月28日の第4月曜日は長津田ケアプラザは休館日となります。
 デイサービスは行ってまいります。ご連絡は045-981-7756までお願いします。

午前はお好きなプログラムを選んで活動してください。
 プログラム内容は変更になる場合もありますのでご了承ください。

献立表

現場：長津田地域ケアプラザ
 献立種類：常食（個別献立）
 期間：2017/8/1～2017/8/31



		日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
昼食	3時			御飯 ホイコーロー 南瓜サラダ 三色ナムル 中華スープ	御飯 鶏肉のおろし煮 れんこんの炒め煮 白菜磯和え 味噌汁	御飯 フライ2種盛り合わせ 炒り豆腐 カリフラワーのくるみ和え 味噌汁	御飯 カレーの煮付け じゃがいもとエリンギの炒め物 胡瓜とトマトのごまドレがけ 味噌汁	御飯 炒り鶏 厚焼き卵 胡瓜の生姜和え 味噌汁
				スイートポテト	黒ごまプリン	黒ごまプリン	しっとり蒸しケーキ	しっとり蒸しケーキ
				蛋白質 21.6g 1杯時 - 729kcal 脂質 25.6g 食塩 3.1g	蛋白質 24.1g 1杯時 - 632kcal 脂質 19.8g 食塩 3.6g	蛋白質 21.2g 1杯時 - 712kcal 脂質 23.9g 食塩 3.8g	蛋白質 24.4g 1杯時 - 558kcal 脂質 11.5g 食塩 3.1g	蛋白質 23.1g 1杯時 - 619kcal 脂質 16.2g 食塩 3.2g
6	7	8	9	10	11	12		
昼食	3時	ご飯 バーベキューチキン 青梗菜の味噌炒め 白和え 味噌汁	御飯 豚肉の卵とじ 五目煮豆 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け 里芋のそぼろあんかけ ほうれん草ごま和え 味噌汁	きつねうどん 豆腐のかにあんかけ 白菜の和え物 果物	御飯 鰯の葱味噌焼き 厚揚げの含め煮 ごぼうサラダ 清汁	そぼろ丼 大根の田楽 蒸し鶏ともやしの和え物 味噌汁	御飯 厚揚げと茄子の挽肉炒め 冬瓜の生姜あんかけ 切干大根ぼん酢和え スープ
イチゴムース	イチゴムース	ミニあんみつ	ミニあんみつ	薄皮クリームパン	薄皮クリームパン	コーヒゼリー		
蛋白質 26.7g 1杯時 - 646kcal 脂質 21.3g 食塩 3.7g	蛋白質 26.3g 1杯時 - 668kcal 脂質 23.2g 食塩 3.6g	蛋白質 29.7g 1杯時 - 621kcal 脂質 10.6g 食塩 3.8g	蛋白質 21.6g 1杯時 - 563kcal 脂質 9.9g 食塩 4.8g	蛋白質 29.8g 1杯時 - 694kcal 脂質 22.6g 食塩 2.7g	蛋白質 31.1g 1杯時 - 687kcal 脂質 21g 食塩 4.2g	蛋白質 19.8g 1杯時 - 703kcal 脂質 26.8g 食塩 3.5g		
13	14	15	16	17	18	19		
昼食	3時	御飯 ぶり大根 卵の炒め物 きのこの磯和え 味噌汁	御飯 鶏肉のチーズ風味焼き さつまいもの甘煮 キャベツのさっぱり和え 味噌汁	御飯 ほっけの塩焼 ひじきの煮物 青菜の和え物 味噌汁	御飯 鶏肉の香味だれ 南瓜のいとこ煮 ひじきのサラダ 清汁	オムライス クリームコロッケ 温野菜 コンソメスープ	御飯 ポークソテー キャベツとツナのさっと煮 根菜のサラダ 味噌汁	御飯 サバの味噌煮 大根と豚肉の照り煮 茄子の大葉和え 味噌汁
コーヒゼリー	水ようかん	水ようかん	りんごゼリー	りんごゼリー	きんつば	ピーチゼリー		
蛋白質 30.9g 1杯時 - 727kcal 脂質 26.3g 食塩 3.8g	蛋白質 25.1g 1杯時 - 693kcal 脂質 17.5g 食塩 3.4g	蛋白質 24.7g 1杯時 - 558kcal 脂質 9.6g 食塩 3.6g	蛋白質 22.3g 1杯時 - 656kcal 脂質 15.1g 食塩 2.2g	蛋白質 17.6g 1杯時 - 698kcal 脂質 19g 食塩 4.1g	蛋白質 25.9g 1杯時 - 728kcal 脂質 24.3g 食塩 3g	蛋白質 26.7g 1杯時 - 751kcal 脂質 29.1g 食塩 3.4g		
20	21	22	23	24	25	26		
昼食	3時	ご飯 鰯の中華あんかけ 長芋とホタテのピリ辛煮 小松菜の磯和え 卵スープ	★暑気払いメニュー★ 御飯 白身魚ムニエル 夏野菜のトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ	★暑気払いメニュー★ チキンカレー夏野菜添え 漬物 もやし炒め カリフラワーのハムサラダ 味噌汁	★暑気払いメニュー★ 御飯 韓国風スタミナ焼き 五目なます もずく豆腐 味噌汁	★暑気払いメニュー★ 冷やし中華 エビ焼売 青梗菜の炒め物 バナナ 中華スープ	★暑気払いメニュー★ 御飯 アジの南蛮漬 がんとどきの煮物 なめこおろし和え 清汁	★暑気払いメニュー★ 御飯 夏野菜マーボー さつまいもの炒め煮 もずく酢 中華スープ
ピーチゼリー	アイス お好み焼き	アイス お好み焼き	アイス お好み焼き	アイス お好み焼き	アイス お好み焼き	アイス お好み焼き		
蛋白質 26.4g 1杯時 - 597kcal 脂質 12.3g 食塩 3g	蛋白質 31.4g 1杯時 - 1013kcal 脂質 41.8g 食塩 5.9g	蛋白質 27g 1杯時 - 958kcal 脂質 37.7g 食塩 7g	蛋白質 38g 1杯時 - 991kcal 脂質 38.5g 食塩 6g	蛋白質 34g 1杯時 - 969kcal 脂質 28.3g 食塩 7.4g	蛋白質 37.1g 1杯時 - 962kcal 脂質 33.3g 食塩 5.4g	蛋白質 26g 1杯時 - 961kcal 脂質 34.5g 食塩 5.9g		
27	28	29	30	31				
昼食	3時	★暑気払いメニュー★ 御飯 とんかつ 里芋の煮物 大根の梅和え 味噌汁	御飯 パンバンジー 卵豆腐 春雨サラダ わかめスープ	御飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ピーマンのおかか和え 味噌汁			御飯 アジフライ 冬瓜のそぼろ煮 酢の物 味噌汁	御飯 豚肉のデミグラスソース じゃが芋のウインナーソテー トマトサラダ コンソメスープ
アイス お好み焼き	オレンジケーキ	オレンジケーキ	杏仁豆腐	杏仁豆腐				
蛋白質 27g 1杯時 - 960kcal 脂質 33.8g 食塩 6.6g	蛋白質 26g 1杯時 - 688kcal 脂質 21.8g 食塩 3.8g	蛋白質 23.8g 1杯時 - 726kcal 脂質 27.8g 食塩 3.2g	蛋白質 26.3g 1杯時 - 658kcal 脂質 15.8g 食塩 3.6g	蛋白質 24.9g 1杯時 - 695kcal 脂質 23.6g 食塩 2.9g				

※献立が一部変更になる場合がございます。ご了承ください。