

ごめんください。中島村から来ました

デイサービス ひかりの里です

☆活動案内☆笑顔いっぱいですよ☆



6月壁面

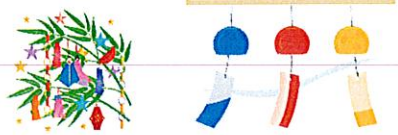
ひかり食堂



～編集より～

6月のレクリエーションは、七夕にむけて風鈴作り、提灯作り、お手玉を使ったレク、スリッパ飛ばし、牛乳パックを高く積み上げるレクなどをおこない、調理レクでは、きな粉餅、チョコバナナクレープ、プリンアラモードを一緒に作りました。

7月の壁面のテーマは【七夕】
カレンダーは【風鈴】
皆さんにお手伝いをいただき製作しました。順次配布しますので、是非飾ってみてください。



お問い合わせ先
社会福祉法人 コスモ福祉会
デイサービス ひかりの里
0248-21-5971



7月7日(月)
フルーツポンチ



7月17日(木)
フルーツヨーグルト
パフェ



7月22日(火)
バターロールサンド

7月の献立表

休業日
土曜日・日曜日

デイサービスひかりの里の昼食は平均して500kcal～550kcalで提供しています

デイサービス ひかりの里
住所：中島村大字滑津字宿裏10-1
電話番号：0248-21-5971

7月のレクカレンダー

曜日	月	火	水	木	金
昼食		1 ご飯	2 ご飯	3 ご飯	4 ご飯
		鶏肉のタルタルソース焼き	赤魚のごま醤油焼き 冬瓜の冷やし鉢	鶏肉のオニオンソース	白身魚の野菜あんかけ
		コールスローサラダ	フルーツ(キウイ)	ポテトサラダ	畑菜の和え物
		フルーツ(黄桃)	味噌汁	フルーツ(パイン)	フルーツ(オレンジ)
		コンソメスープ		味噌汁	味噌汁
おやつ		おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ
曜日	月	火	水	木	金
昼食	7	8	9	10	11
	七夕ちらし	ご飯	ご飯	ご飯	ごまだれ冷やし中華
	梅しそ天ぷら	豚肉とピーマンのオイスターソース炒め	鶏肉のマスタード焼き	まぐろハンバーグ	春巻き
	冬瓜のくず煮		なすの煮物	かぶの含め煮	チンゲン菜と魚肉ソーセージの炒め物
	スイカゼリー	パンプキンサラダ	フルーツ(みかん)	フルーツ(マンゴー)	
おやつ	そうめん汁	フルーツ(キウイ)	味噌汁	味噌汁	杏仁フルーツ
		味噌汁			
おやつ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ
曜日	月	火	水	木	金
昼食	14	15	16	17	18
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	あじの漬け焼き	ミートローフ	かれの揚げ浸し	鶏肉のケチャップ焼き	さばの生姜煮
	ゴーヤチャンプル	ブロッコリーのサラダ	小松菜の錦糸和え	カリフラワーサラダ	じゃが芋のそぼろ炒め
	ゼリー	フルーツ(パイン)	フルーツ(マンゴー)	フルーツ(パイン)	
おやつ	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	コンソメスープ	フルーツ(みかん)
					味噌汁
おやつ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ
曜日	月	火	水	木	金
昼食	21	22	23	24	25
	ご飯	豚丼	ご飯	ご飯	ご飯
	あじの南蛮漬け	白菜のゆかり和え	黄金かれの煮付け	牛皿	鶏肉のハニーマスタード焼き
	ビーフン炒め	フルーツ(キウイ)	五目おから	温泉卵	
	フルーツ(パイン)	赤だし	フルーツ(黄桃)	キャベツときゅうりの青じそ炒め	茄子のトマト煮
おやつ	中華スープ		味噌汁	味噌汁	コンソメスープ
おやつ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ
曜日	月	火	水	木	金
昼食	28	29	30	31	
	ご飯	ご飯	香り麦ご飯	ご飯	
	さばの南部焼き	鶏肉のバター醤油ソース	採り製豆腐	回鍋肉	
	小松菜のなめたけ和え		オクラとえのきの和え物	春雨サラダ	
	フルーツ(マンゴー)	スパゲッティサラダ	ゼリー	フルーツ(パイン)	
おやつ	味噌汁	フルーツ(ミックス)	味噌汁	中華スープ	
		味噌汁			
おやつ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	魚釣り	足でコロコロペットボトル	新聞引っ張り出しゲーム	おにぎりころりんゲーム
7	8	9	10	11
調理レク	8月壁面作り カレンダー作り	ストラックアウト	8月壁面作り カレンダー作り	足で丸めてボールリレー
14	15	16	17	18
8月壁面作り カレンダー作り	転がしスイカ割り	8月壁面作り カレンダー作り	調理レク	8月壁面作り カレンダー作り
21	22	23	24	25
棒で挟んで投げ入れて	調理レク	一攫千金	紅白玉入れ	ヒモ通しリレー
28	29	30	31	
タオルでお手玉ポイ	スリッパ飛ばし	夏の風物詩 うちわ作り	風船バレー	

デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

【熱中症に注意】

●毎年、厳しい暑さがやってきて全国でも熱中症になる方が増えているのがニュースでもみられます。若い方々に比べ高齢になると老化により、暑さを感じにくくなります。すると、熱中症になったことに気がつかず、気づいた時には症状がかなり進行しています。

また、高齢になると汗をかきにくくなるので、体の中の熱を外に逃がすことができなくなってしまう。さらに、高齢者は若い頃に比べ、体内の水分量が減少している上に、のどの渇きを感じにくいので、水分がうまく補給できず、脱水症状を起こしやすいのです。【こまめの水分】【外に出る時は、帽子を被る】【エアコン・扇風機をつける】【塩分補給】を忘れずに対策をしていきましょう。



ごめんください〜中島村から来ました

デイサービス ひかりの里です

☆活動案内〜笑顔いっぱいですよ☆



5月の壁面

ひかり食堂



6月10日(火)
豆腐で作るきな粉餅



6月20日(金)
チョコバナナクレープ



6月26日(木)
プリンアラモード

〜編集より〜

6月のレクリエーションは、棒やお手玉を使って手首や腕の運動をするレクを中心に、ビンゴゲーム、風船バレー、カラオケ、調理レク(鯉のぼり風サンド・フルーツミックスパフェ)をおこないました。

6月の壁面のテーマは【睡蓮・紫陽花】
カレンダーは【梅雨】
皆さんにお手伝いをいただき製作しました。順次配布しますので、是非飾ってみてください。



お気軽に
お問合せ
下さい

お問い合わせ先
社会福祉法人 コスモ福祉会
デイサービス ひかりの里
0248-21-5971

デイサービス
ひかりの里

6月の献立表

休業日
土曜日・日曜日

デイサービスひかりの里の昼食は平均して500kcal～550kcalで提供しています

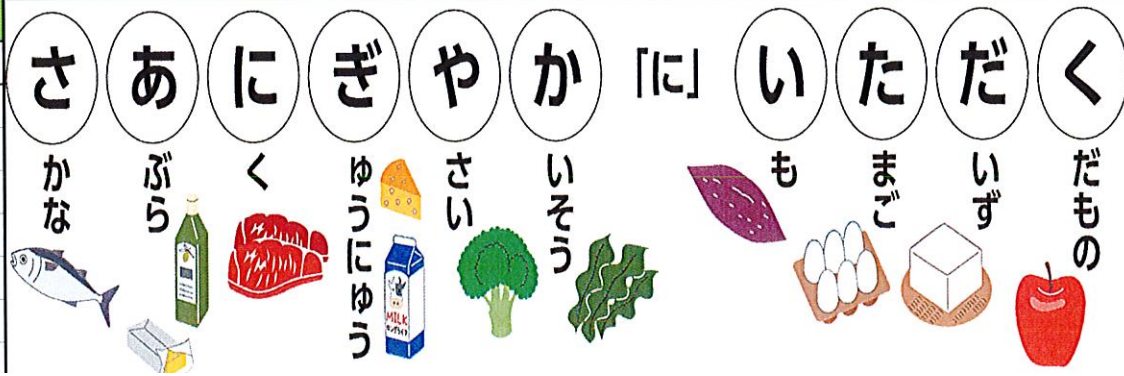
曜日	月	火	水	木	金
昼食	2	3	4	5	6
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	豚丼
	さばの生姜煮	豆腐チャンプル	白身魚のタルタル	あじの南蛮漬け	白菜のゆかり和え
	じゃが芋のそぼろ炒め	キャベツのさっぱり和え	ソース焼き	ビーフン炒め	赤だし
	フルーツ(みかん)	メロンゼリー	れんこんきんぴら	冷奴	
おやつ	味噌汁	味噌汁	フルーツ(オレンジ)	中華スープ	
			味噌汁		
おやつ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ

曜日	月	火	水	木	金
昼食	9	10	11	12	13
	ご飯	ご飯	夏野菜のキーマカレー	ご飯	ご飯
	鶏肉のハニーマスタード焼き	さわらの山椒煮	コールスローサラダ	さばの南部焼き	鶏肉のバター醤油ソース
	茄子のトマト煮	ほうれん草のお浸し	香の物	小松菜のなめたけ和え	スパゲッティサラダ
	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(りんご)	ヨーグルトデザート	フルーツ(マンゴー)	フルーツ(ミックス)
おやつ	味噌汁	味噌汁		味噌汁	
	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ

曜日	月	火	水	木	金
昼食	16	17	18	19	20
	ご飯	ご飯	ご飯	ガパオライス	ご飯
	銀たらの梅肉焼き	鶏肉のさっぱり煮	さわらの漬け焼き	カリフラワーのサラダ	メバルの煮付け
	切り干し大根の炒め煮	茄子の炒め物	かぶと絹あげの含め煮	フルーツ(キウイ)	さつま芋の甘辛炒め
	フルーツ(キウイ)	味噌汁	香の物	コンソメスープ	フルーツ(オレンジ)
おやつ	味噌汁		味噌汁		味噌汁
	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ

曜日	月	火	水	木	金
昼食	23	24	25	26	27
	冷やしそば	ご飯	ご飯	ご飯	オムライス
	天ぷらの二種盛り	中華卵焼き	牛肉のしぐれ煮	鶏肉のレモンソースかけ	えびとキャベツのサラダ
	鶏肉と大根の炒め	ビーフン炒め	卵の花	ほうれん草とカニカマの和え物	フルーツヨーグルト
	ゼリー	フルーツ(メロン)	きゅうりの塩昆布和え	フルーツ(黄桃)	コンソメスープ
おやつ		中華スープ	味噌汁		
	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ

曜日	月
昼食	30
	枝豆ごはん
	ほっけの塩焼き
	ひじきの煮物
	フルーツ(バナナ)
おやつ	味噌汁
	おやついろいろ



デイサービス「ひかりの里」

6月のレクカレンダー

デイサービス ひかりの里
住所:中島村大字滑津字宿裏10-1
電話番号:0248-21-5971

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
紅白玉入れ	お手玉ダーツ	スリッパ飛ばし	風鈴作り	巻き巻きロール
9	10	11	12	13
7月カレンダー作り 壁面作り	調理レク	7月カレンダー作り 壁面作り	巨大ダルマゲーム	7月カレンダー作り 壁面作り
16	17	18	19	20
風船バレー	7月カレンダー作り 壁面作り	お手玉棒倒し ゲーム	7月カレンダー作り 壁面作り	調理レク
23	24	25	26	27
7月カレンダー作り 壁面作り	牛乳パック タワー	お手玉で風船 飛ばし	調理レク	七夕 提灯作り
30				
ストラックアウト				

デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

6月は、春から夏へと季節が移り変わる時期。梅雨のシーズンでもあり、雨が続くことで外に出るのがちょっとおっくうになることもあります。

6月21日頃にやってくるのが「夏至(げし)」です。夏至は、日の出から日の入りまでの時間がもっとも長い日で、農耕の節目として昔から大切にされてきました。梅雨で雨の日が続くうえに、祝日のない月なので、気分の切り替えや小さな楽しみが大切になる季節です。室内で過ごす時間が増える時期だからこそ、お家の中でできる趣味を見つけるのもおすすめです。

夏に向かう季節の変わり目、体調にも気を付けながら、6月ならではの良い時間を過ごしてはいかがでしょうか！