

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☆



魚釣り

足で丸めてボールリレー

お手玉風船飛ばし

ストラックアウト

調理レク
フルーツポンチ

調理レク
フルーツヨーグルトパフェ

新聞引っ張り出しゲーム

8月壁面作り

カラオケ

足でコロコロペットボトル

7月壁面

おにぎりころりんゲーム



～編集より～
7月のレクリエーションは、魚釣り、新聞引っ張り出しゲーム、足で丸めてボールリレー、転がしスイカ割りなどをおこない、30日には夏にぴったりの内輪作りを予定しています。調理レクでは、フルーツポンチ、フルーツヨーグルトパフェ、バターロールサンドを一緒に作り召し上がられました。

8月の壁面のテーマは【ひまわり】
カレンダーは【とうもろこし】
皆さんにお手伝いをして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



ひかり食堂



8月21日(木)
クリームあんみつ

8月27日(水)
桃のパンナコッタ

デイサービス
ひかりの里

8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				1	
				ご飯	
				銀だらの梅肉焼き	
				切り干し大根の炒め煮	
				フルーツ(キウイ)	
おやつ					味噌汁
おやつ					おやついろいろ
曜日	月	火	水	木	金
昼食	4	5	6	7	8
	ガパオライス	ご飯	ご飯	ご飯	冷やしそば
	カリフラワーのサラダ	メバルの煮付け	豚肉の生姜焼き	赤魚のバター醤油焼き	天ぷら二種盛り
	フルーツ(キウイ)	さつま芋の甘辛炒め	オクラとみょうがのしそ風味和え	チンゲン菜のわさび和え	鶏肉と大根の炒め物
	コンソメスープ	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(メロン)	冷奴	ゼリー
おやつ					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	11	12	13	14	15
	ご飯	オムライス	ご飯	枝豆ごはん	ご飯
	揚げ鶏肉のレモンソースかけ	えびとキャベツのサラダ	豚肉と夏野菜の中華炒め	ほっけの塩焼き	あじのさっぱり煮
	ほうれん草とカニカマの和え物	フルーツヨーグルト	大根サラダ	ひじきの煮物	南瓜のごま和え
	フルーツ(黄桃)	コンソメスープ	フルーツ(みかん)	フルーツ(バナナ)	フルーツ(パイン)
おやつ					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	18	19	20	21	22
	ご飯	ご飯	トマトカレー	ご飯	ご飯
	鶏肉のオニオンスープ	白身魚の野菜あんかけ	カリフラワーサラダ	白身魚の香草焼き	鶏肉の梅みそ焼き
	ポテトサラダ	畑菜の和え物	フルーツ(キウイ)	二色浸し	つみれと大根の煮物
	フルーツ(パイン)	フルーツ(オレンジ)	香の物	フルーツ(パイン)	フルーツ(メロン)
おやつ					お吸い物
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	25	26	27	28	29
	ご飯	ごまだれ冷やし中華	ご飯	ご飯	ご飯
	まぐろハンバーグ	春巻き	まずのチーズソース	八宝菜	あじの漬け焼き
	れんこんの炒り煮	チンゲン菜と魚肉ソーセージの炒め物	キャベツのサラダ	甘酢のミートボール	ゴーヤチャンプル
	フルーツ(マンゴー)	杏仁豆腐	フルーツ(メロン)	フルーツ(オレンジ)	ゼリー
おやつ					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

デイサービス「ひかりの里」

8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
				1
				輪投げ
4	5	6	7	8
9月壁面作り カレンダー作り	ストラックアウト	風船バレー	巨大ダルマ ゲーム	9月壁面作り カレンダー作り
11	12	13	14	15
新聞巻き巻き	9月壁面作り カレンダー作り	ボーリング	9月壁面作り カレンダー作り	スリッパ飛ばし
18	19	20	21	22
9月壁面作り カレンダー作り	カラオケ	9月壁面作り カレンダー作り	調理レク	ハムスター リング
25	26	27	28	29
ヒモ通しリレー	巻き巻き綱引き	調理レク	ホワイトボード しりとり	紅白玉入れ

熱中症
注意!

デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

梅雨も明け、夏本番の厳しい日差しが照りつき、暑さがピークになる時季を迎えます。7月では「7月なのにこんなに暑いのか?」と感じさせられる日もあり、寒暖差により身体の怠さ、免疫力の低下など体調が優れない方もいたのではないのでしょうか。8月は厳しい暑さがやってきます。熱中症で倒れる方も増えていますので、【こまめな水分補給】【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】、そして【睡眠】もとても大事ですので対策をしていきましょう。

夏といえば!

・お盆、夏休み、海、海水浴、花火大会、夏祭り、高校野球、スイカ、立秋、残暑、お中元、暑中見舞い、といった言葉も連想されます。

行事:お盆、夏休み、花火大会、夏祭り、盆踊り、海開き、山の日

食べ物:スイカ、かき氷、夏野菜(きゅうり、ナス、トマトなど)、そうめん、冷やし中華

暑さに負けずに食べて、飲んで、遊んで楽しい夏をお過ごし下さい!!

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

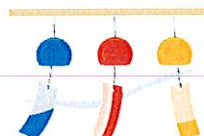


お問い合わせ先
社会福祉法人 コスモ福祉会
デイサービス ひかりの里
0248-21-5971

～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して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。



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(パイナップル)	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(パイナップル)	フルーツ(マンゴー)	フルーツ(パイナップル)	
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	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(パイナップル)	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(パイナップル)	
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。

