

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
カレンダー作り

輪投げ

巻き巻き綱引き

♪リズム体操♪

スリッパ投げ

🎤カラオケ🎤

調理レク
フリンアラモード

魚釣り・一攫千金

牛乳パックタワー

真剣勝負 将棋

5月の壁面

ラジオ体操



〜編集より〜
今年も、もう6月となりました。一年がとても早いですね！
夏が近づき、暑さに体がついていかない時季になります。
外に出て散歩や農作物を育てている方も外に出る際はしっかり帽子を被り、水分補給をおこない熱中症対策をして脱水とならないよう十分にお気をつけください。

6月の壁面のテーマ【カツオの一本釣り】
カレンダーのテーマ【梅雨】
みなさんに手伝っていただき制作しました。順次配布しますので是非飾ってみてください！！



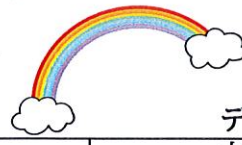
ひかり食堂

6月11日(木)
メロンクリームソー
ダーゼリー

6月17日(水)
あんこ団子

6月23日(火)
チョコバナナクレープ

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



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	1	2	3	4	5
	ご飯	ご飯	冷やしぶっかけ肉うどん	ご飯	ご飯
	鶏肉のみそマヨネーズ焼き	さばの生姜煮	豆腐チャンプル	白身魚のタルタルソース焼き	あじの南蛮漬け
	カリフラワーサラダ	じゃが芋のそぼろ炒め	キャベツのさっぱり和え	大根きんぴら	ビーフン炒め
	フルーツ(黄桃)	フルーツ(みかん)	フルーツ(マンゴー)	フルーツ(パイナップル)	ゼリー
コンソメスープ	みそ汁		みそ汁	中華スープ	
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	8	9	10	11	12
	ご飯	ご飯	ご飯	夏野菜キーマカレー	ご飯
	牛皿	鶏肉のハニーマスタード焼き	さわらの塩麹焼き	コールスローサラダ	さばの南部焼き
	たまごとブロッコリーのサラダ	茄子のトマト煮	南瓜のごま和え	香の物(福神漬)	里芋とちくわの煮物
	フルーツ(パイナップル)	バナナムース	フルーツ(りんご)	ヨーグルトデザート	フルーツ(ミックス)
みそ汁	コンソメスープ	みそ汁		みそ汁	
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	15	16	17	18	19
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ガパオライス
	回鍋肉	マトウダイの梅肉焼き	鶏肉のさっぱり煮	さわらの漬け焼き	カリフラワーサラダ
	春雨サラダ	いんげんとベーコンの炒め物	なすの炒め物	きんぴらごぼう	フルーツ(キウイ)
	フルーツ(マンゴー)	フルーツ(みかん)	フルーツ(黄桃)	フルーツ(パイナップル)	コンソメスープ
中華スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁		
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	22	23	24	25	26
	ご飯	冷やしそば	ご飯	ご飯	ご飯
	赤魚のバター醤油焼き	天ぷら二種盛り	中華卵焼き	牛肉のしぐれ煮	揚げ鶏のレモンソースかけ
	ほうれん草のわさび和え	鶏肉と大根の炒め煮	しろなの中華和え	卵の花	ほうれん草とカニカマの和え物
	フルーツ(りんご)	黒糖ムース	フルーツ(ミックス)	フルーツ(キウイ)	フルーツ(みかん)
みそ汁		中華スープ	みそ汁	みそ汁	
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
昼食	29	30
	枝豆ご飯	ご飯
	ほっけの塩焼き	あじのさっぱり煮
	ひじきの煮物	南瓜のごま和え
	ビタミンゼリー	フルーチェ(いちご)
みそ汁	みそ汁	
おやつ	おやついろいろ	おやついろいろ

《旬の食材紹介》



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
1	2	3	4	5
棒体操	ストラックアウト	7月壁面作り カレンダー作り	紅白玉入れ	7月壁面作り カレンダー作り
8	9	10	11	12
ハムスターリング	7月壁面作り カレンダー作り	風船バレー	調理レク	輪投げ
15	16	17	18	19
7月壁面作り カレンダー作り	一攫千金	調理レク	7月壁面作り カレンダー作り	カラオケ
22	23	24	25	26
タオルでお手玉 ポイ	調理レク	平行棒	魚釣り	ビンゴゲーム
29	30			
足でコロコロ ペットボトル	棒体操			



デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

6月といえば、梅雨の季節に入り、紫陽花がきれいに咲く時期です。また、衣替え(1日)や父の日、夏至、6月末の夏越の祓など、初夏を感じる行事がありますね！！

夏に移り変わるタイミングですが、冷房をつけはじめたり、雨の日が多かったりと、肌寒く感じる場面も多い季節です。脱ぎ着しやすい服装で調整するようにしましょう。

梅雨時期になると体調が悪くなる人が増えていますが、梅雨時期は湿度が高く、湿度が高いと、体内の水分が汗や尿として外に排出できずに体内にとどまってしまう。その結果、体内の消化吸収と水分代謝がうまくできなくなり、消化不良が起こりやすくなり、浮腫やすくなります。

- 梅雨だる解消法
- ・朝に太陽の光を浴びる
- ・カリウムを摂取
- ・ストレッチ



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☆



風船ピンポン

5月カレンダー作り

BINGO

BINGO

棒体操

リズム体操

4月の壁面

ストラックアウト

お好み焼き作り



ひかり食堂



5月7日(木)
鯉のぼり風サンド



5月12日(火)
プリンアラモード



5月20日(水)
あんこロール巻き



〜編集より〜
新年度に入り、1か月が経ちました。デイサービスに来られる利用者様は、とてもお元気で常に笑顔が溢れる方々ばかりで職員も元気や笑顔をもることが多いです。
体操、手作業、料理など日々どのように過ごされているのか、ご家族様や利用者様にパンフレットを通して知っていただけるよう、たくさん写真を掲載したいと思ひます。

5月の壁面テーマ【藤の花】
カレンダーテーマ【こいのぼり】
みなさんに手伝っ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

5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
					さわらのバター醤油焼き 白菜の煮浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁
おやつ					おやついろいろ

曜日	月	火	水	木	金
昼食	4 ご飯	5 オムライス	6 ご飯	7 ご飯	8 鶏南蛮うどん
	鶏肉のごま醤油焼き	えびフライ&ハンバーグ	プルコギ	さわらのごま味噌焼き	さつま揚げとごぼうの炒め
	マカロニサラダ	プリン風デザート	ほうれん草のナムル	かぶのくず煮	卵豆腐
	フルーツ(パイナップル) みそ汁	コンソメスープ	いちごゼリー 中華スープ	フルーツ(マンゴー) お吸い物	フルーツ(キウイ)

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 ご飯	12 ご飯	13 炒飯	14 ご飯	15 ご飯
	揚げ鶏の香味ソース	ほっけのねぎ醤油焼き	焼きぎょうざ	フライの二種盛り	ますの西京焼き
	南瓜のごま和え	高野豆腐の含め煮	ブロッコリーサラダ	冬瓜の信田煮	さつま揚げといんげんの炒め
	フルーツ(ミックス) みそ汁	フルーツ(パイナップル) みそ汁	ゼリー 中華スープ	フルーツ(キウイ) みそ汁	フルーツ(マンゴー) 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	18 ご飯	19 ご飯	20 ご飯	21 ご飯	22 ご飯
	ハンバーグ	あじの七味焼き	豚肉のカレー炒め	マトウダイのバター醤油焼き	鶏肉のタルタル焼き
	カリフラワーとカニカマのサラダ	里芋のとちくわの炒め煮	かぶとえびの含め煮	ほうれん草の錦糸和え	ツナとブロッコリー和え物
	フルーツ(キウイ) コーンポタージュ	フルーツ(黄桃) みそ汁	バナナムース みそ汁	フルーツ(マンゴー) みそ汁	フルーツ(パイナップル) みそ汁

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	25 ご飯	26 ご飯	27 ご飯	28 ホタテのピラフ	29 ご飯
	さばの煮付け	八宝菜	あじの南蛮漬け	洋風卵焼き	黄金かえいのおろし煮
	菜の花の酢みそがけ	焼売	なすの揚げびたし	コールスローサラダ	ビーフン炒め
	小豆ムース お吸い物	フルーツ(キウイ) 中華スープ	フルーツ(黄桃) みそ汁	ゼリー コンソメスープ	フルーツ(マンゴー) みそ汁

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
住所:中島村大字滑津字宿裏10-1
電話番号:0248-21-5971

5月のレクカレンダー



月	火	水	木	金
1				1
2				リズム体操
3	4	5	6	7
6月壁面作り カレンダー作り	棒体操	6月壁面作り カレンダー作り	調理レク	6月壁面作り カレンダー作り
11	12	13	14	15
紅白玉入れ	調理レク	巻き巻き綱引き	6月壁面作り カレンダー作り	一獲千金
18	19	20	21	22
魚釣り	6月壁面作り カレンダー作り	調理レク	タオルでお手玉 ポイ	新聞引っ張り出し ゲーム
25	26	27	28	29
ビンゴゲーム	ストラックアウト	テーブルゲーム	スリッパ飛ばし	カラオケ

**祝日も元気に
営業してま〜す!**

デイサービスからご利用者様・ご家族様へ



5月に健康のために気をつけたい主な体調とサイン
5月は一年のなかでも体調の変化が起きやすい時期のひとつです。

5月に増えやすい主な不調には、五月病・熱中症の初期症状・夏バテ・春の疲れによる免疫低下などがあります。それぞれのサインを知っておくだけで、早めのケアに役立てることができます。

五月病:やる気が出ない、気分の落ち込み、無気力感が続く
熱中症の初期症状:めまい、立ちくらみ、異常な発汗
夏バテのはじまり:食欲不振、身体のだるさ、集中力の低下
春の疲れによる不調:睡眠の質の低下、頭痛、胃腸の不快感
これらの症状は単独で現れることもあれば、複数重なって出てくることもあります。「なんとなく調子が悪い」と感じたら、5月特有の体調変化のサインかもしれません。日々の体調管理を意識することが大切です!!

