

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☆



輪投げ

ムーズサイクル

調理レク

棒体操

風船バレー&紅白玉入れ

7月壁面

一攫千金

ハムスターリング



～編集より～
今月の調理レクは、メロンクリームソーダーゼリー・あんこ団子、チョコバナナクレープをみなさんと一緒に作りました！！いつもお手伝いありがとうございます。
暑い日が続いていますが、そんな暑さを吹き飛ばすくらいみなさんの元気でめーいっぱい楽しみましょう！！

7月の壁面のテーマ【アサガオと睡蓮】
カレンダーのテーマ【七夕】
みなさんにお手伝いいただき製作をしました。順次配布しますので是非飾って見てください



7月7日(火)
チョコレートフォンデュ

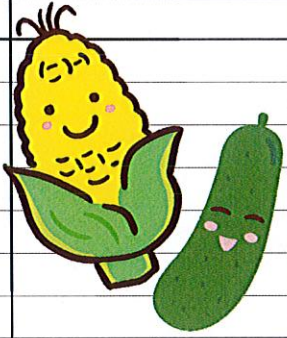


7月15日(水)
ずんだクリームサンド



7月23日(木)
アイスパフェ

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		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						
曜日	月	火	水	木	金	
昼食	6		1	2	3	
			ご飯	ご飯	ご飯	
	鶏肉のタルタルソース焼き		赤魚のごま醤油焼き	鶏肉の玉葱ソース		
	コールスローサラダ		冬瓜の冷やし鉢	ポテトサラダ		
おやつ			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	6	7	8	9	10	
	ご飯	七夕ちらし	ご飯	ご飯	ご飯	
	しいらの香草焼き	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	
	二色和え	冬瓜のくず煮	パンプキンサラダ	なすの煮物	かぶとさつま揚げの煮物	
	フルーツ(ミックス)	お星さまゼリー	フルーツ(マンゴー)	バナナムース	フルーツ(みかん)	
	味噌汁	そうめん汁	味噌汁	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	おやついろいろ	
曜日	月	火	水	木	金	
昼食	13	14	15	16	17	
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	八宝菜	さばのみそ焼き	ミートローフ	かれいの揚げ浸し	鶏肉のみそマヨネーズ焼き	
	甘酢のミートボール	ゴーヤチャンプル	ブロッコリーのサラダ	青菜の錦糸和え	カリフラワーサラダ	
	豆乳プリン	ゼリー	フルーツ(パイン)	フルーツ(りんご)	フルーツ(黄桃)	
	中華スープ	お吸物	コンソメスープ	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	20	21	22	23	24	
	ご飯	ご飯	炭火烧風豚丼	ご飯	ご飯	
	白身魚のタルタルソース焼き	あじの南蛮漬け	畑菜としめじのお浸し	黄金かれいの煮付け	牛皿	
	大根きんぴら	ビーフン炒め	ゼリー	五目おから	たまごとブロッコリーのサラダ	
	フルーツ(マンゴー)	黒糖ムース	赤だし	フルーツ(黄桃)	フルーツ(パイン)	
	味噌汁	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	水	木	金	
昼食	27	28	29	30	31	
	夏野菜キーマカレー	ご飯	ご飯	香りご飯	ご飯	
	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	かにかま入り卵焼き	回鍋肉	
	香の物(福神漬)	里芋とちくわの煮物	スパゲッティサラダ	炒り鶏	春雨サラダ	
	フルーツヨーグルト	フルーツ(パイン)	フルーツ(みかん)	フルーツ(ミックス)	バナナムース	
		みそ汁	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	

デイサービス「ひかりの里」		7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		
		足で丸めてボールリレー	スリッパ飛ばし	棒体操		
6	7	8	9	10		
8月の壁面作り カレンダー作り	調理レク	ヒモで風船入れ	8月の壁面作り カレンダー作り	コロコロキック		
13	14	15	16	17		
リズム体操	8月の壁面作り カレンダー作り	調理レク	風船バレー	8月の壁面作り カレンダー作り		
20	21	22	23	24		
海の日 ボーリング	紅白玉入れ	8月の壁面作り カレンダー作り	調理レク	足で丸めてボールリレー		
27	28	29	30	31		
タオルリレー	ビンゴゲーム	牛乳パックタワー	巻き巻き綱引き	億万長者ゲーム		

デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

暑～い7月がやってきました！！家では、熱中食対策をしていますか？こまめに【水分補給と塩分補給】【エアコン、扇風機】を積極的に使用していますか？「エアコンや扇風機をつけると寒くて」とってしまう方も多いですが、加齢により喉の渇きや暑さを感じにくくなる為、熱中症を防ぐ為にも絶対欠かせません。要注意！！

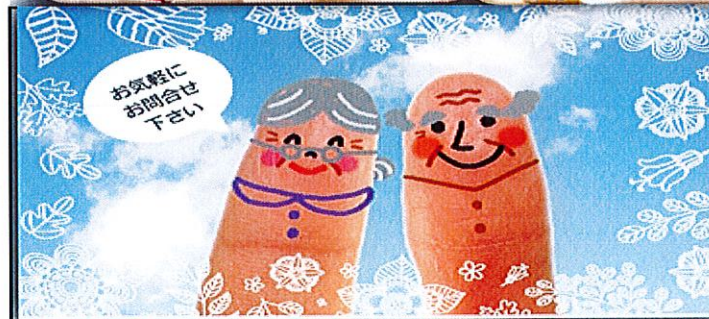
高齢になると暑い日でも厚着の方もいらっしゃいます。厚着だと熱が逃げず、こもってしまうためゆったりとした服装を選びましょう！！



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☆



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～
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！！



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