

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

チョコレートフォンデュ

ずんだクリームサンド

壁面作り

紅白玉入れ

コロコロキック

7月壁面

牛乳パックタワー

スリッパ飛ばし

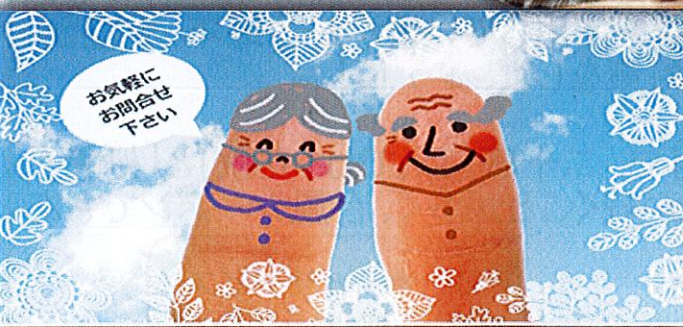
ひかり食堂



8月5日(水)
フルーツヨーグルト



8月18日(火)
20日(木)
夏祭り



～編集より～
暑い日が続いており熱中症アラートも出ていますので水分補給、エアコンや扇風機を自宅でもつけて下さいね！
7月のレクリエーションは、魚釣り、スリッパ飛ばし、コロコロペットボトル、紅白玉入れなどおこないました。調理レクでは、ずんだクリームサンド、チョコレートフォンデュ、アイスパフェと一緒に作り召し上がられました。

8月の壁面のテーマ【花火】
8月カレンダーのテーマ【かき氷】
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

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



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	3	4	5	6	7
	ご飯	ガパオライス	ご飯	ご飯	ご飯
	さわらの漬け焼き	カリフラワーサラダ	メバルの煮付け	豚肉の生姜焼き	赤魚のバター醤油焼き
	きんぴらごぼう	フルール(キウイ)	さつま芋の炒め煮	いんげんのピーナッツ和え	ほうれん草のわなび和え
	フルーツ(みかん)	コンソメスープ	フルーツ(マンゴー)	フルーツ(パイナップル)	ゼリー
おやつ	みそ汁		みそ汁	みそ汁	みそ汁
	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	10	11	12	13	14
	ご飯	ご飯	オムライス	ご飯	枝豆ごはん
	牛肉のしぐれに	揚げ鳥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
	卵の花	ほうれん草とカニカマの和え物	ヨーグルトデザート	大根サラダ	ひじきの煮物
	フルーツ(キウイ)		コンソメスープ	フルーツ(マンゴー)	黒糖ムース
おやつ	みそ汁	フルーツ(パイナップル)		中華スープ	みそ汁
	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	17	18	19	20	21
	ご飯	ご飯	ご飯	トマトカレー	ご飯
	赤魚のごま醤油焼き	鶏肉の玉葱ソース	白身魚の野菜あんかけ	カリフラワーサラダ	しいらの香草焼き
	冬瓜の冷やし小鉢	ポテトサラダ	チンゲン菜の和え物	フルーツ(キウイ)	二色和え
	フルーツ(パイナップル)	ゼリー		香の物(福神漬)	フルーツ(ミックス)
おやつ	みそ汁	みそ汁	みそ汁		みそ汁
	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	24	25	26	27	28
	ご飯	ご飯	ごまだれ冷やし中華	ご飯	ご飯
	鶏肉のマスタード焼き	まぐろハンバーグ	春巻き	ますのほうれん草ソース	八宝菜
	なすの煮物	かぶとさつま揚げの煮物	チンゲン菜のと魚肉ソーセージ炒め	キャベツのサラダ	甘酢のミートボール
	フルーツ(りんご)	フルーツ(みかん)	杏仁フルーツ	フルーツ(マンゴー)	バナナムース
おやつ	みそ汁	みそ汁		トマトコンソメスープ	中華スープ
	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	31				
	ご飯				
	かれの揚げ浸し				
	小松菜の錦糸和え				
	フルーツ(マンゴー)				
おやつ	みそ汁				
	おやついろいろ				

8月より原材料費や光熱費、物流費等の高騰により、昼食費が変わります。
591円から650円となります。
尚、おやつ費は据え置きとなります。



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
3	4	5	6	7
9月の壁面作り カレンダー作り	棒体操	調理レク	代車玉入れ	9月の壁面作り カレンダー作り
10	11	12	13	14
ストラックアウト	9月の壁面作り カレンダー作り	ビーチボール プッシュ	9月の壁面作り カレンダー作り	ボトル倒し
17	18	19	20	21
ハムスターリング	夏祭り	9月の壁面作り カレンダー作り	夏祭り	タオルでお手玉 ポイ
24	25	26	27	28
スリッパ飛ばし	紅白玉入れ	リズム体操	お手玉を箱 の上に！！	頭上バトンリレー
31	ぼうしをかぶろう	すいぶんをとろう	こまめに お水をふこう	すずしい ふくをきよう
ビンゴゲーム				

デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

厳しい暑さがピークを迎え夏本番の季節がやってきました。夏の暑さ、夏休み、花火大会やお盆などの伝統行事、ひまわりや朝顔などの花、そして旬の夏の味覚が思い浮かびますね。みなさん、こまめに水分補給・エアコン・扇風機を使用していますか？毎年、気温が高い日が続いています、自分の命を大切に熱中症対策をしましょう！！

8月は日本の夏の終わりと秋の始まりが交差する月で、二十四節気では「立秋」と「処暑」があります。気候の特徴としては、猛暑日や熱帯夜が続くことが多く、台風シーズンでもあるため、熱中症や災害への注意が必要です！！

祝日もデイサービス
営業中

夏の行事

お盆(8月13日～16日)・夏祭り・山の日(8月11日)祝日
高校野球(夏の甲子園): 8月に行われる全国高校野球大会も夏の風物詩です
終戦記念日(8月15日)や原爆の日(8月6日・9日)

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



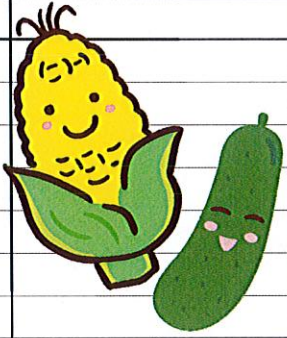
7月7日(火)
チョコレートフォンデュ



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

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			
	フルーツ(黄桃)		フルーツ(ミックス)	フルーツ(パイン)			
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		
曜日	月	火	水	木	金		
昼食	6	7	8	9	10		
	ご飯	七タちらし	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！！

