

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

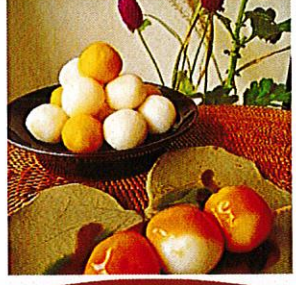
☆活動案内☆笑顔いっぱいですよ☆



8月壁面



ひかり食堂



9月8日(火)
ベビーカステラ
(マシュマロ入り)

9月17日(木)
かぼちゃもち

9月25日(金)
十五夜団子



～編集より～
暑い季節から少しずつ涼しい季節となりました。みなさん、とてもお元気で毎日が笑顔溢れる時間を過ごされています。暑さに負けじと身体を動かし、悩みながらも真剣にボードゲームをされたり、ひとつひとつの作業を丁寧におこなっていただきありがとうございます。8月は、夏祭りを開催しました。号外として配布しますのでお楽しみに！！

9月の壁面のテーマ【秋刀魚】
カレンダーのテーマ【十五夜】
みなさんにお手伝いして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

9月の献立表

休業日
 土曜日・日曜日

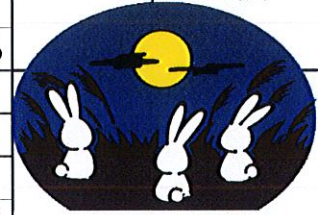
デイサービスひかりの里の昼食は平均して500kcal～550kcalで提供しています

曜日	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食		ご飯	ご飯	ポークカレー	ご飯
		豚肉のゆず醤油炒め	ほっけのねぎ味噌焼き	ブロッコリーサラダ	メバルの煮つけ煮
		なすの煮物	高野豆腐の含め煮	ヨーグルトデザート	畑菜の和え物
		フルーツ(りんご)	フルーツ(みかん)	香の物(福神漬)	フルーツ(黄桃)
		みそ汁	お吸い物		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
曜日	月	火	水	木	金
	7	8	9	10	11
昼食	ご飯	ご飯	親子丼	ご飯	ご飯
	牛肉のしぐれ煮	あじの山椒焼き	チンゲン菜のお浸し	豚肉の生姜焼き	白身魚の甘酢あんかけ
	カリフラワーのゆず風味和え	ほうれん草の錦糸和え	ゼリー	冬瓜の土佐煮	チンゲン菜とえびの炒め物
	フルーツ(キウイ)	フルーツ(みかん)	みそ汁	フルーツ(黄桃)	バナナムース
	みそ汁	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
	14	15	16	17	18
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	かにかま入り卵焼き	チキン南蛮	赤魚のバター醤油焼き	チキンのカレーグ Ril	フライの二種盛り
	炒り鶏	キャベツのサラダ	青菜のお浸し	かぶのコンソメ煮	いんげんのごまドレッシング
	ゼリー	フルーツ(ミックス)	フルーツ(パイン)	バナナムース	
	みそ汁	コンソメスープ	みそ汁	コーンポタージュスープ	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
曜日	月	火	水	木	金
	21	22	23	24	25
昼食	赤飯	ご飯	チーズカレー	ご飯	ご飯
	銀だら照り焼き	赤魚のおろしソースかけ	キャベツとハムのサラダ	まぐろハンバーグ	揚げ鶏の香味ソース
	柚子のなます	なすの煮物	フルーツヨーグルト	ひじきの煮物	ビーフン炒め
	たまご豆腐	フルーツ(みかん)	香の物(福神漬)	フルーツ(パイン)	フルーツ(キウイ)
	梨ゼリー	みそ汁		みそ汁	みそ汁
	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		
	28	29	30		
昼食	海鮮ちゃんぽん	ご飯	ご飯		
	焼売	鶏肉のバター醤油ソース	しいらのムニエル		
	ブロッコリーのサラダ	キャベツのサラダ	フルーツ(みかん)		
	ゼリー	黒糖ムース	コンソメスープ		
		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		

9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
	お手玉引っ張れ	ストラックアウト	巻き巻き綱引き	10月の壁面作り カレンダー作り
7	8	9	10	11
10月の壁面作り カレンダー作り	調理レク	魚釣り	10月の壁面作り カレンダー作り	紅白玉入れ
14	15	16	17	18
新聞引っ張り出し ゲーム	 敬老会	10月の壁面作り カレンダー作り	調理レク	古今東西ゲーム
21	22	23	24	25
ビーチボールプッシュ	10月の壁面作り カレンダー作り	輪投げ	カラオケ	調理レク
28	29	30		
紙コップ	フットコロコロ ローリング	ハムスターリング	祝日も営業中	



デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

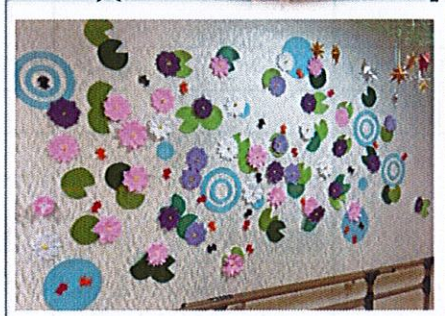
9月は、夏から秋へ季節が変わる月です。別名「長月」とよばれ秋の訪れとともに夜の時間がだんだん長くなることを表します。厳しい残暑から次第に秋の涼しさに変わり、過ごしやすさが少しずつ感じる月になります。

9月の行事は、9月1日【防災の日】、21日【敬老の日】、23日【秋分の日】、25日【十五夜】ですが防災の日にちなみ、今年7月28日に発生した熊本地震により大きな被害がありました。地震の多い日本ですが、災害が発生した際の自分の身を守る手段としての各家庭の対策は必要不可欠なものです。備蓄や設置といった日頃からの備えと、発生時の正しい行動をすることが被害を減らすポイントですね！！

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。☆



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して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
	3	4	5	6	7
昼食	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
	みそ汁		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
	10	11	12	13	14
昼食	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
	みそ汁	フルーツ(パイナップル)		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
	17	18	19	20	21
昼食	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)
	みそ汁	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
	24	25	26	27	28
昼食	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)		フルーツ(マンゴー)	バナナムース
	みそ汁	みそ汁	杏仁フルーツ	トマトコンソメスープ	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				
	31				
昼食	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)				
	みそ汁				
おやつ	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。



のレクカレンダー



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)