

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

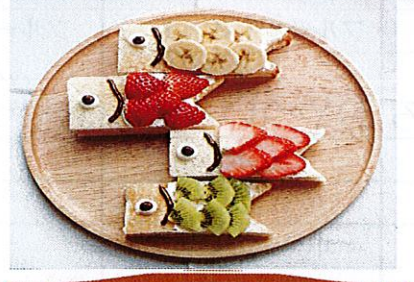
リズム体操

ストラックアウト

お好み焼き作り

4月の壁面

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らうことが多いです。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下さい。

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 マカロニサラダ	えびフライ& ハンバーグ	プルコギ ほうれん草のナムル	さわらのごま味噌焼き かぶのくず煮	さつま揚げとごぼう の炒め
	フルーツ(パイナップル) みそ汁	プリン風デザート 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	卵豆腐 フルーツ(キウイ)
	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 南瓜のごま和え	ほっけのねぎ醤油焼き 高野豆腐の含め煮	焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ	フライの二種盛り 冬瓜の信田煮	ますの西京焼き 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 カリフラワーとカニカ マのサラダ	あじの七味焼き 里芋のとちくわの 炒め煮	豚肉のカレー炒め かぶとえびの含め煮 バナナムース	マトウダイのバター 醤油焼き ほうれん草の錦糸和え	鶏肉のタルタル焼き 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	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 菜の花の酢みそがけ	八宝菜 焼売	あじの南蛮漬け なすの揚げびたし	洋風卵焼き コールスローサラダ	黄金かえいのおろし煮 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 リズム体操	2 2 リズム体操	3 3 リズム体操	4 4 リズム体操	5 5 リズム体操
6 6 リズム体操	7 7 リズム体操	8 8 リズム体操	9 9 リズム体操	10 10 リズム体操
11 11 リズム体操	12 12 リズム体操	13 13 リズム体操	14 14 リズム体操	15 15 リズム体操
16 16 リズム体操	17 17 リズム体操	18 18 リズム体操	19 19 リズム体操	20 20 リズム体操
21 21 リズム体操	22 22 リズム体操	23 23 リズム体操	24 24 リズム体操	25 25 リズム体操
26 26 リズム体操	27 27 リズム体操	28 28 リズム体操	29 29 リズム体操	30 30 リズム体操



**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!!



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

巻き巻き綱引き

足でコロコロ ペットボトル



パフェ作り

4月の壁面 カレンダー作り

3月の壁面



桜餅作り



〜編集より〜
3月の調理レクでは、桜餅、ホットケーキ、バナナパフェをみなさんと一緒に作り、とても手際が良くあっという間に完成！！季節を感じさせる桜餅、甘いデザートもあり「美味しい」と召し上がられていました！！
4月になり桜の季節です。みなさんは、どこのお花見に行かれたことがありますか？4月はどんなことを思い浮かびますか？是非お話を聞かせて下さいね。

4月の壁面・カレンダーのテーマ【桜】
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下さい！！



4月7日(火)
お好み焼き



4月15日(水)
チヂミ



4月16日(木)
卵サンド

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

4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	3
		豆ご飯	ご飯	ご飯	あじの七味焼き
		赤魚の野菜あんかけ	ハンバーグ	里芋とちくわの炒め煮	カリフラワーとカニカマのサラダ
		菜の花のピーナッツ	フルーツ盛り合わせ	フルーツ(黄桃)	お吸物
		フルーツ(キウイ)	コーンポタージュ	味噌汁	
おやつ	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	ハヤシライス	たけのこご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉のタルタル焼き	ポテトサラダ	さわらの照り焼き	さばの煮付け	八宝菜
	ツナとブロッコリーの和え物	ヨーグルトデザート	卵豆腐のくずあんかけ	菜の花の酢みそがけ	焼売
	フルーツ(パイナップル)	ピクルス	フルーツ(オレンジ)	小豆ムース	フルーツ(キウイ)
味噌汁		茶そば	お吸物	中華スープ	
おやつ	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	春のたまご丼	ご飯
	黄金かれいのおろし煮	チキンカツ	豚肉のゆず醤油炒め	ほうれん草のピーナッツ和え	さばの生姜煮
	ビーフン炒め	冬瓜のくず煮	ミモザサラダ	フルーツ(黄桃)	冬瓜のごま和え
	フルーツ(マンゴー)	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(ミックス)	お吸物	いちごゼリー
味噌汁	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
曜日	月	火	水	木	金
昼食	20	21	22	23	24
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉のトマトソース	鶏肉の梅肉焼き	かれいの揚げ浸し	麻婆豆腐	豚肉ときのこの炒め物
	ポテトのコンソメ煮	ぎつま芋と昆布の煮物	菜の花のくるみ和え	春雨サラダ	キャベツのサラダ
	バナナムース	フルーツ(マンゴー)	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(パイナップル)	フルーツ(キウイ)
コーンポタージュ	味噌汁	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
曜日	月	火	水	木	金
昼食	27	28	29	30	
	ご飯	ご飯	ご飯	ポークカレー	
	フライ二種盛り	牛すき煮	白身魚の菜種焼き	コールスローサラダ	
	オクラとえのきのポン酢和え	じゃが芋のたらこ炒め	若竹煮	フルーチェ(いちご)	
	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(ミックス)	フルーツ(黄桃)	香の物	
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

デイサービス「ひかりの里」 4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

曜日	月	火	水	木	金
レク	1	2	3	3	3
		ストラックアウト	テーブルゲーム	リズム体操	
	6	7	8	9	10
	5月壁面作り カレンダー作り	調理レク	5月壁面作り カレンダー作り	紙コップタワー	5月壁面作り カレンダー作り
	13	14	15	16	17
棒体操	5月壁面作り カレンダー作り	調理レク	5月壁面作り カレンダー作り	古今東西ゲーム	
20	21	22	23	24	
巻き巻きロール	ハムスターリング	旗揚げ体操	調理レク	ボーリング	
27	28	29	30		
輪投げ	スリッパ飛ばし	牛乳パックタワー	カラオケ		

デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

4月は本格的な春が到来し、多くの花が開花し始める時期です。そんな4月にはさまざまな行事や旬の食べ物がありませんが、4月と聞いてまず思い浮かべるものは何でしょうか？

長い冬が去って、生き物も植物も目覚める活力あふれる季節は、なんだか活気や元気を感じる人も多いのではないのでしょうか!!

デイサービスひかりの里は、今年度もみなさんが安全に、楽しく、笑って、ゆっくり過ごしていただけるよう、日々の健康状態、お風呂に入って寛いでいただき、レクリエーションで身体を動かし、一緒に料理をしたり、毎月の壁面製作やカレンダー作りをおこない季節を感じられる活動をおこなっていきます。