















様

【楽しみ発見型デイサービス】 令和3年6月

6月(水無月)

# つどい通信

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	体重測定週間 創作活動 	体重測定週間 長寿を祝う会 	体重測定週間 カラオケ大会 	体重測定週間 活け花・床屋 	体重測定週間 ゲーム大会 	
7	8	9	10	11	12	13
体重測定週間 床屋 	床屋 ゲーム大会 	ゲーム大会 	手作りおやつ 創作活動 	カラオケ大会 	手工芸 	
14	15	16	17	18	19	20(父の日)
手作りおやつ 手工芸 	カラオケ大会 	活け花・床屋 	カレンダー作り 手工芸 	カレンダー作り 手作りおやつ 	カレンダー作り 創作活動 	
21	22	23	24	25	26	27
カレンダー作り ゲーム大会 	カレンダー作り 手作りおやつ 	カレンダー作り 手工芸 	床屋 ゲーム大会 	手工芸 	カラオケ大会 	
28	29	30	お知らせ 床屋希望をいただいておりますが、コロナの市中 感染が広がる中、サービスが急遽中止になる可能 性もありますのでご理解願います。			カラオケ設置日 
カラオケ大会 	活け花 	創作活動 				

## 【デイサービスより】

### 5月の活動報告

【毎月定期的に行っている活け花でパチリ☆】

【長上デイの畑も収穫が始まりました♡】

自宅では、なかなか出来  
なくなったのでとても楽し  
いです♡



自分でも上手く出来たと  
嬉しく思っています。

4月に蒔いた種が芽を出し、育ててきた人参を収穫  
した様子です



この後も続々と収穫の報告  
をしていきますね！

ご自宅にコロナワクチンの申込葉書が届いているかと思ひます。早い方は5月中旬から接種が始まりました。順番待ちがあり、焦る気持ちもあるかもしれませんが、まずは日々の体調管理と笑顔で過ごされるようデイサービスでの時間を更に大事にしていきたいと思ひます。また、ご連絡を差し上げております「**コロナワクチン予防接種**」の接種日については、お手数ですが**手帳への記入**若しくは**直接ご連絡**をお願いいたします。

## きょうのおひるごはん



チョコチップ 蒸しパン

## 5月の様子

1	火	ご飯・鰯のマリネ・ぜんまいの煮物・汁物・果物
2	水	ご飯・鯖の味噌煮・ピーナツ和え・汁物・フルーツポンチ
3	木	ご飯・親子煮・小松菜の煮浸し・汁物・デザートムース
4	金	冷やし中華・南瓜とチーズの胡麻和えサラダ・果物
5	土	ご飯・豚肉焼き・高野豆腐の煮物・汁物・果物
6	日	お休み
7	月	親子丼・苦瓜とツナのサラダ・汁物・果物
8	火	にゅうめん・鶏肉のから揚げ・南瓜の煮物・果物
9	水	ご飯・鰯の梅焼き・刻み昆布の煮付け・汁物・果物
10	木	ご飯・チキンピカタ・五色きんぴら・汁物・デザートムース
11	金	ご飯・肉じゃが・ほうれん草シュウマイ・汁物・果物
12	土	とろっとオムライス・春雨サラダ・汁物・果物
13	日	お休み
14	月	冷やし中華(胡麻ダレ)・味噌マヨサラダ・デザートムース
15	火	カニ玉丼・ビーンズサラダ・汁物・果物
16	水	野菜カレーライス・野菜の胡麻じゃこサラダ・福神漬・果物
17	木	ご飯・鰯のかば焼き・きんぴら・汁物・果物
18	金	釜飯風丼・大豆と昆布の煮物・汁物・果物
19	土	ご飯・蒸し鶏の胡麻味噌ソース・茄子とがんもの煮物・汁物・果物
20	日	お休み
21	月	ソフト麺ミートソース・冬瓜の煮物・汁物・果物
22	火	三色丼・里芋の煮物・汁物・果物
23	水	さくらご飯・松風焼き・インゲンの胡麻和え・汁物・果物
24	木	ご飯・油淋鶏・茄子の田楽・汁物・果物
25	金	ご飯・蓮真丈・刻み昆布の煮付け・汁物・果物
26	土	ご飯・鯖の煮付け・茄子の生姜醤油かけ・汁物・果物
27	日	お休み
28	月	天丼・きんとき・汁物・果物
29	火	ご飯・豚肉の生姜焼き・卵豆腐・汁物・果物
30	水	ラーメン・焼きギョウザ・オクラ和え・汁物・果物

### ☆手工芸を楽しむ

本物と同じぐらい  
キレイでしょ♡



作品は展示してます



### ☆手作りおやつを作る

『長寿を祝う会』  
職員も一緒に  
いただきます



甘酒の中に  
色付きの白玉団子



### ☆職員と一緒に卓球に挑戦

孫のような  
職員と対戦



久しぶりに  
汗をかいたよ

### 【家庭で出来る健康対策】

## ☆腸内環境を整えて、食中毒を遠ざける

♡食中毒にかかりにくいカラダをつくる為に、**腸内環境**を良くして**免疫力Up**

免疫力のカギを握るのが「腸」です。腸内環境は、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌と悪玉菌があります。善玉菌は乳酸や酢酸などを生み出し、腸内を酸性にしますので、腸内の善玉菌を増やす為に「食物繊維」の豊富な切り干し大根・かぼちゃ・ごぼう・ブロッコリーなどはオススメです。「オリゴ糖」も善玉菌を増やす力があり、大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナなどの食品に多く含まれていますので、これらの食材を食事に取り入れていきましょう。