

2019年

6 月 予定表

※印は、ボランティア講師がいらっしゃいます

	月	火	水	木	金	土
						1
午前						ご長寿応援プログラム
午後						※書道クラブ 〇〇ゲーム
	3	4	5	6	7	8
午前	ご長寿応援プログラム		輪投げ <small>ふれあい美容室</small>	ご長寿応援プログラム	聖心学園 幼稚園交流会	ストラック アウトボール
午後	ピンポン カップイン	ひっくり返し ゲーム	※高井戸 マジッククラブ	はるかかなた 玉入れ	※書道クラブ 〇〇ゲーム	※歌の会 Z' VINCI
	10	11	12	13	14	15
午前	ご長寿応援プログラム				聖心学園 幼稚園交流会	ご長寿応援プログラム
午後	はるかかなた 玉入れ	※ 蓄音機コンサート 村松さん	ペタンク ゲーム	ピンポン カップイン	※岩崎さん ピアノコンサート	箱に 何玉はいる？
	17	18	19	20	21	22
午前	ご長寿応援プログラム		※フラダンス体操 リア&J-END	ご長寿応援プログラム		サッカーゲーム
午後	トンネルに GO!	※押し花(高倉さん) 〇〇ゲーム	箱に 何玉はいる？	ひっくり返し ゲーム	ぐらぐら 棒倒し	※引地さん 歌謡ショー
	24	25	26	27	28	29
午前	ご長寿応援プログラム	※歌の会 コールクレイン	ひしやくで ゲット	ご長寿応援プログラム	輪投げ	ご長寿応援プログラム
午後	ぐらぐら 棒倒し	作品 づくり	※歌の会 ふれあいコンサート	<small>ふれあい美容室</small> 的ぬきゲーム	※歌の会 タンポポコーラス	ペタンク ゲーム

【ご長寿応援プログラムとは】・・・「運動+脳トレ」を組合わせた認知症緩和・改善に効果あるプログラム。

【看護師からのお知らせ】

風香る 新緑の5月も東の間に、季節は梅雨を迎えます。皆様、体調はいかがでしょう？

6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。「歯と口」を健康に保つことは、全身の健康を保つことにつながります。

最近の研究でも、不健康な「歯と口」が様々な病気に深く関わっていることが分かってきました。

そこで今回は、「**歯と口の大切な役割**」についてお便りします。

- 1、**摂食・嚥下の機能**・・・歯と口で食べ物を噛み砕き、飲み下します。
- 2、**感覚の機能**・・・味覚だけでなく、触覚・温度を感じて、脳の活動や発達を促します。
- 3、**感染予防の機能**・・・口を通して感染する細菌やウイルスをある程度殺菌します。
- 4、**コミュニケーションの機能**・・・発音することで声帯と共鳴し、はっきりした会話ができるようになります。

・・・口の形を意識し、発音することで、明瞭な会話ができるようになります

いつもは空気のような存在「歯と口」その役割を見直してみましよう。

「食前は口の準備体操」「食後は口の清潔」続けましよう!

また、これからの時期は食中毒が発生しやすいのでご注意ください。

食中毒の3原則は食中毒菌を「付けない」「増やさない」「殺菌」です。

食品管理と手洗いをしっかり行い元気に夏を迎えましよう。



社会福祉法人 サンフレンズ
和田ふれあいの家
 〒166-0012
 杉並区和田3-52-4
 電話：03-3312-9556
 FAX：03-3312-8800
 URL：

< 5月10日 蚕糸の森にお散歩にいきました〜 >



天気も良く、風も爽やかで、のんびりと森林浴を楽しむことができました！皆さんのリラックスした表情〜

新緑、季節のお花、池の鯉、カモ、川の流れる音、子供たちの笑い声・・・皆さんと色々な会話をして楽しい時間を過ごしました。



< 作品づくりにて コラージュに挑戦！ >



①好きな絵柄を選んでいきます。



②思いつくままに貼っていきます。



「この絵もいいわね〜！」



この食べ物を貼って・・・「あ〜おいしそう！」 ③最後に感想を聞いて作品のできあがり！



コラージュとは、フランス語でのり付けという意味。新聞や雑誌の切り抜きなどを使って自分が心で感じたままに切抜きを貼って



【6月のふれあい美容室】

・5日(水) ・27日(木)

※事前申込制 (電話にてお問合せください)

※顔剃りコース(うぶ毛のお手入れ)のみも対応可能です



2019年 6月

和田デイサービス予定献立表



1日 (土)
めばるの煮付け 野菜の炊き合わせ おかかかえ 浅漬 赤飯 清まし汁 マドレーヌ I栄養 -:567kcal カバク:22.6g 食塩相:3.1g

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
牛肉の和風炒め はんぺんと野菜の煮物 海藻サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 パウンドケーキ (フルーツ) I栄養 -:581kcal カバク:21.5g 食塩相:3.0g	ホキの南蛮漬 鶏つくねの煮物 ポン酢和え フルーツ ごはん 味噌汁 デコレーションケーキ I栄養 -:642kcal カバク:23.0g 食塩相:3.0g	鶏肉のトマト煮 和風スパゲティソテー ツナ胡瓜和え フルーツ ごはん コンソメスープ 青りんごゼリー I栄養 -:594kcal カバク:21.3g 食塩相:2.9g	天ぷら 切干大根の煮物 卵豆腐 フルーツ ごはん 味噌汁 サワーチェリーケーキ I栄養 -:609kcal カバク:19.1g 食塩相:3.4g	ホッケのみりん焼き 高野豆腐の含め煮 はるさめたらこ炒め 漬物 ごはん けんちん汁 パウムクーヘン I栄養 -:534kcal カバク:21.2g 食塩相:2.9g	茶碗蒸し 赤魚の梅干し煮 野菜炒め フルーツ ごはん 味噌汁 エクレア I栄養 -:531kcal カバク:26.0g 食塩相:3.4g
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
チキンカレー ブロッコリーとえびの炒め物 きのこサラダ フルーツ コンソメスープ どら焼き I栄養 -:640kcal カバク:24.7g 食塩相:3.6g	回鍋肉 小籠包 ナムル フルーツ ごはん 中華スープ シュークリーム I栄養 -:574kcal カバク:18.9g 食塩相:3.1g	揚げ魚のおろし煮 野菜の田楽 ほうれん草の和え物 フルーツ ごはん 清まし汁 レアチョコケーキ I栄養 -:591kcal カバク:16.9g 食塩相:2.7g	豚肉とアスパラの炒めもの 車麩の煮物 トマトサラダ えのきとオクラの和え物 ごはん 味噌汁 パニラパニラ I栄養 -:617kcal カバク:22.8g 食塩相:3.2g	シーフードピラフ ミートオムレツ コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ ドームケーキ (こしあん) I栄養 -:576kcal カバク:20.2g 食塩相:3.1g	ぎすのフリッター 五目しんじょの煮物 梅和え 胡瓜の酢の物 ごはん 清まし汁 あじさいゼリー I栄養 -:583kcal カバク:18.9g 食塩相:2.4g
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)
厚揚げと野菜の味噌炒め 南瓜のいとこ煮 くるみ和え 漬物 赤飯 清まし汁 レアチーズケーキ I栄養 -:594kcal カバク:21.6g 食塩相:3.4g	かに玉 揚げなす 大根とホタテ風味のサラダ ドレッシング和え ごはん ワンタンスープ あんみつ I栄養 -:587kcal カバク:21.1g 食塩相:2.7g	天ぷら がんと野菜の煮物 厚焼玉子 ゆず和え ごはん 味噌汁 ピーチゼリー I栄養 -:634kcal カバク:25.4g 食塩相:3.8g	赤魚の粕漬焼き 大根とあさりの含め煮 人参サラダ フルーツきんとん 混ぜご飯 清まし汁 カステラ I栄養 -:602kcal カバク:22.0g 食塩相:3.1g	フライ盛合わせ 絹さやの卵とし 青菜と油揚げの煮浸し フルーツ ごはん 味噌汁 今川焼 I栄養 -:620kcal カバク:20.3g 食塩相:3.3g	豚肉の南部焼 味噌かんばん 胡瓜の酢の物 漬物 ごはん 味噌汁 ピーチショートケーキ I栄養 -:610kcal カバク:19.3g 食塩相:3.4g
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
銀カレイの照り焼 ビーフソテー 生姜和え フルーツ ごはん 豚汁 プリン I栄養 -:612kcal カバク:19.6g 食塩相:3.4g	鮭の塩焼 里芋のごまよごし からし和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 黒糖まんじゅう I栄養 -:571kcal カバク:24.8g 食塩相:3.2g	豚肉の冷しゃぶ 大根のきのこあんかけ わさび和え 浅漬 ごはん 味噌汁 フルーツヨーグルト I栄養 -:569kcal カバク:25.2g 食塩相:3.2g	親子丼 れんこんのそぼろあんかけ ひじきサラダ 漬物 味噌汁 杏仁豆腐 I栄養 -:617kcal カバク:26.9g 食塩相:3.7g	茶碗蒸し 鯖の味噌煮 さつま揚げの甘酢炒め フルーツ ごはん 清まし汁 キャラメルケーキ I栄養 -:630kcal カバク:26.6g 食塩相:3.4g	八宝菜 しゅうまい 春雨サラダ フルーツ ごはん 中華スープ いちごパニラ I栄養 -:663kcal カバク:24.9g 食塩相:2.6g

・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。



夏野菜のなすや胡瓜はこれから美味しい季節です。水分が多く栄養がないと誤解されますが、注目の含まれる「カリウム」です。利尿作用があり、余分な塩分(ナトリウム)や体のほてりを尿と一緒に放出させます。これからの暑さに打ち勝つ体を作るのにぴったりの食品です。