

2019年

## 7 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	2	3	4	5	6
午前	ご長寿応援プログラム					七夕の会 ふれあい美容室
午後	ひしゃくで ゲット!	あめあめ ふれふれ	ペタンクゲーム& スリラータワー	亀の子 スライダー	ピンポン カップイン	※コーラス 歌おう会
	8	9	10	11	12	13
午前	ご長寿応援 プログラム	箱に何玉 入る?	認知症予防 公園散策	ご長寿応援プログラム		おもしろ玉入れ
午後	ジャンプで シュート	※フラダンス ハナ アロハ	サッカー ゲーム	くねくね ボール	書道クラブ 〇〇ゲーム	※歌の会 Z' VINCI
	15	16	17	18	19	20
午前	ご長寿応援プログラム		くねくね ボール	ご長寿応援プログラム		ひしゃくでゲット
午後	あめあめ ふれふれ	※押し花(高倉さん) 〇〇ゲーム	※歌の会 アモーレ	当たりキャップを 探せ!	サッカー ゲーム	※朗読 川上さん
	22	23	24	25	26	27
午前	ご長寿応援プログラム		※フラダンス体操 リリア&J-END	トンネルにGO!	ご長寿応援プログラム	
午後	サッカー ゲーム	作品づくり(夏祭り作品)	※歌の会 ふれあいコーラス	※蓄音機コンサート 村松さん	当たりキャップを探せ! ふれあい美容室	書道クラブ 〇〇ゲーム
	29	30	31			
午前	※歌の会 コールクレイン	ジャンプで シュート	ご長寿応援 プログラム			
午後	ソフトクリームパーティ		はるかかなた 玉入れ			

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

※7月10日(水)の公園散策は気温が高いときは中止。ご長寿応援プログラムに変更になります。

## 【看護師からのお徳情報】

蒸し暑い日が続いています。体調を崩さないようご注意ください。暑さとともに熱中症になる方も増えてきます。

こまめな水分・塩分補給・室温の調整・十分な栄養・休息をとるなどして、しっかり予防しましょう。

また、ご自宅では、「補水液」の準備が効果的です。

<そこで今月の一押しはこちら!>→効果的な補水液の作り方と麦茶

## ☆補水液の作り方☆

水1リットルに対して、砂糖大さじ4杯・塩小さじ1/2を加えます。(湯冷ましも可)ぜひお試しください。

市販では、OS-1という商品があります。

☆麦茶☆・・・麦茶は種子を煎じて飲んで、ノンカフェイン・ノンカロリー加えてビタミンB1やカルシウムや食物繊維も豊富で魅力的な栄養素もいっぱい飲み物です。

さらに香りはリラックス効果もあるといわれており、寝る前の水分補給にはもってこいの飲み物です。水分を上手に補給し、元気に夏を過ごしましょう。

## 【7月のふれあい美容室】

・6日(土)・26日(金)

※事前申込制

※顔剃りコース(うぶ毛のお手入れ)のみも対応可能です



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: <http://www.3friends.or.jp>

## <懐かしの歌謡曲 人気の蓄音機コンサート>



ここでクイズ！  
「この曲はなんでしょう？  
題名を教えてください」  
①「若い希望も恋もある」  
②「あなたを待てば雨が降る」 さ～なんでしょう！

蓄音機から奏でられるレコードの音色は叙情的で本当にいいですね。

今回も懐かしい名曲をたくさん聴くことができました！村松さんのトークも最高！！

とっても充実した楽しい時間となりました。

## <岩崎さんピアノコンサート>



「幸せなら手をたたこう」から始まり「荒城の月」「椰子の実」など懐かしい唱歌を歌いました。

今回初めて「結婚行進曲」(メンデルスゾーン)を全部演奏していただきました～！

そのほかにも、フォーレの「シチリアーノ」、バッハ・グノーの「アヴェ・マリア」などのクラシック演奏も聴くことができました！

## <この季節だからこそ！あめあめフレフレゲーム>



傘の中にお手玉を投げて点数を競うゲームです！皆さんの目は真剣そのものでした。

## <ありがとうございます！！>

ご自宅にあったかわいい蘭のお花をふれあいの家にとご利用者が持ってきてくださいました。

さっそく花瓶にさしてテーブルに飾りました！

蘭の花言葉は「幸福が飛んでくる」「純粋な愛」。

気品あふれるお花に心が幸せいっぱいになりました。

素敵なお花を本当にありがとうございました！



# 2019年 7月

# 和田デイサービス予定献立表

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
ますの塩麹焼 三色いなるの煮物 浅漬 フルーツ 赤飯 味噌汁 パウムクーヘン	鶏肉のゆかり揚げ 大豆とひじきの煮物 キャベツの炒め フルーツ ごはん 味噌汁	スペイン風オムレツ シュリンプサラダ フルーツ チキンピラフ コンソメスープ	ホッケのみりん醤油焼き とり団子の煮物 おかか和え フルーツ ごはん 味噌汁 エクレア	豚肉のおろしポン酢 京風しゅうまいの煮物 かまぼこの山葵和え 漬物 ごはん 味噌汁 ベークドチーズケーキ	天ぷら さつま揚げの甘酢炒め 厚焼玉子 オクラとしらすの和え物 そうめん 七夕の夜
I補給 -:608kcal カバク:25.3g 食塩相:3.4g	I補給 -:590kcal カバク:28.3g 食塩相:3.4g	I補給 -:565kcal カバク:21.1g 食塩相:3.0g	I補給 -:593kcal カバク:23.9g 食塩相:2.8g	I補給 -:584kcal カバク:23.6g 食塩相:3.4g	I補給 -:516kcal カバク:22.9g 食塩相:3.5g
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
深川煮 五目しんじょの煮物 梅肉和え フルーツ ごはん 味噌汁 ドームケーキ (こしあん)	ウインナーの炒め物 トマトサラダ フルーツ 夏野菜キーマカレー 春雨スープ クレープゼリー	ホキの南蛮漬 アスパラの炒め物 ほうれん草のピーナツ和え 漬物 ごはん 味噌汁 デコレーションケーキ	鶏肉の治部煮 大根となすの田楽 わかめの生姜和え フルーツ ごはん 清まし汁 マドレーヌ	チンゲンサイとかぶの中華炒め 中華ドレッシング和え フルーツ 冷やし中華 にら饅頭 シュークリーム	銀カレイの照り焼 車麩の煮物 いんげんのごま和え フルーツ ごはん 味噌汁 くらげ焼
I補給 -:566kcal カバク:19.6g 食塩相:3.4g	I補給 -:621kcal カバク:14.1g 食塩相:3.5g	I補給 -:637kcal カバク:21.5g 食塩相:3.1g	I補給 -:606kcal カバク:22.9g 食塩相:3.3g	I補給 -:592kcal カバク:22.5g 食塩相:3.2g	I補給 -:623kcal カバク:20.4g 食塩相:3.3g
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
豚肉の冷しゃぶ 絹さやと春雨の炒め物 ツナ胡瓜和え フルーツ ごはん 味噌汁 ピーチショートケーキ	めばるの煮付け 里芋のごまよごし 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ 赤飯 味噌汁 ドーナツ	さわらの西京焼 切干大根の炒り煮 なめ苺和え 漬物 鯖フレークのちらし寿司 清まし汁 フルーツヨーグルト	フライ盛合わせ はんぺんの卵とし オクラとえのきの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 レアチーズケーキ	鯖の塩焼 えび団子の炊き合わせ なすの味噌炒め 漬物 ごはん 味噌汁 あんみつ	鶏肉のトマト煮 スパゲティソテー コールスローサラダ フルーツ ごはん コンソメスープ 今川焼
I補給 -:574kcal カバク:24.0g 食塩相:2.7g	I補給 -:639kcal カバク:21.7g 食塩相:2.9g	I補給 -:640kcal カバク:28.7g 食塩相:3.3g	I補給 -:634kcal カバク:20.4g 食塩相:3.3g	I補給 -:556kcal カバク:23.2g 食塩相:3.2g	I補給 -:592kcal カバク:23.3g 食塩相:3.3g
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
赤魚の梅干し煮 南瓜のいとこ煮 いんげんのくるみ和え 浅漬 ごはん 味噌汁 杏仁豆腐	鮭の照り焼 かぶのかにあんかけ ほうれん草とささみの和え物 フルーツ ごはん 清まし汁 フリン	豚肉の生姜焼 厚揚げと野菜の煮物 チンゲンサイのお浸し フルーツ ごはん 味噌汁 オレンジゼリー	蒸し魚の野菜あんかけ 野菜のそぼろ炒め しその実和え フルーツ ごはん 豚汁 黒糖まんじゅう	天ぷら 卵豆腐 海草サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 水ようかん	小籠包 ナムル フルーツ 中華丼 中華スープ キャラメルケーキ
I補給 -:556kcal カバク:20.8g 食塩相:3.1g	I補給 -:579kcal カバク:25.8g 食塩相:3.2g	I補給 -:616kcal カバク:21.3g 食塩相:3.1g	I補給 -:595kcal カバク:24.2g 食塩相:2.9g	I補給 -:548kcal カバク:17.9g 食塩相:3.3g	I補給 -:587kcal カバク:20.1g 食塩相:2.8g
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)			
チキンカツ フロッコリーの卵あんかけ きのごサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 お楽しみおやつ	鯖の味噌煮 大根とあさりの含め煮 胡瓜の酢の物 フルーツきんとん ごはん 清まし汁 お楽しみおやつ	麻婆豆腐 揚げなす 春雨サラダ フルーツ ごはん ワンタンスープ くずまんじゅう			
I補給 -:687kcal カバク:28.6g 食塩相:3.2g	I補給 -:670kcal カバク:24.1g 食塩相:3.1g	I補給 -:648kcal カバク:21.2g 食塩相:3.0g			

・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。

## <ひとことメモ>

7月になり、暑い日が続いています。いわゆる「夏バテ」で身体がだるくなったり、食欲が低下していませんか？生活リズムを整え、ごはんやのど越しの良い麺のみで済まらずにおかず（肉・魚・卵・豆腐など）、小鉢（野菜など）を食卓に揃えることで、自然に身体が必要とする栄養素を摂ることができます。生姜やわさび、こしょうなどの香辛料や、しそ、ねぎ、みょうがといった香味野菜を添えると、独特の香りや辛みで食欲もわきます。

29,30日はソフトクリームを作って楽しく召し上がっていただきます

# 2019年7月 サービス付高齢者住宅、テイクアウト弁当予定献立表（夕食）



7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)
ごはん 味噌汁 豚肉の粗挽きマスタード焼 長いもの煮物 れんこんの梅肉和え	ごはん 清まし汁 さわらの味噌焼 南瓜の煮物 焼きなす	ごはん 味噌汁 牛焼肉 高野豆腐の含め煮 もやしとオクラの和え物	ごはん 味噌汁 ポークピカタ ジャーマンポテト ささみの和え物	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼 冬瓜のゆずあんかけ そら豆と干しえびの和え物	ごはん 味噌汁 鶏肉の南部焼 がんもの煮物 レモン風味サラダ
エネルギー:521kcal 塩分量:18.5g 食塩相:2.3g	エネルギー:454kcal 塩分量:21.6g 食塩相:2.8g	エネルギー:458kcal 塩分量:20.5g 食塩相:2.9g	エネルギー:552kcal 塩分量:23.6g 食塩相:2.2g	エネルギー:435kcal 塩分量:20.8g 食塩相:2.8g	エネルギー:456kcal 塩分量:21.0g 食塩相:2.9g
7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)
ごはん 清まし汁 鯖の味噌煮 野菜炒め 三色煮豆	ごはん 味噌汁 銀力レイの照り焼 かぶの煮物 青菜のごま和え	ごはん 清まし汁 厚揚げと野菜の味噌炒め はんぺんの煮物 白菜の浅漬け	ごはん 味噌汁 さわらのマヨネーズ焼 ブロッコリーの蟹あんかけ しその実和え	ごはん 味噌汁 牛肉の和風炒め えび団子と野菜の煮物 漬物	ごはん 中華スープ チンジャオロース 白菜と帆立の炒め煮 しゅうまい
エネルギー:519kcal 塩分量:20.8g 食塩相:2.9g	エネルギー:457kcal 塩分量:18.2g 食塩相:2.9g	エネルギー:465kcal 塩分量:20.7g 食塩相:3.2g	エネルギー:460kcal 塩分量:22.0g 食塩相:2.9g	エネルギー:473kcal 塩分量:18.8g 食塩相:2.9g	エネルギー:489kcal 塩分量:24.6g 食塩相:3.2g
7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)
ごはん 味噌汁 擬製豆腐 ちんげんさいと干しえびの炒め物 キャベツのしそ風味和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き がんも煮 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 豚肉と卵の炒め物 ピーマンの炒め物 なすの即席漬	ごはん 清まし汁 あかうおの粕漬け焼き 大根の煮物 ごま和え	ごはん 清まし汁 きのこ牛肉のごま味噌炒め かぶと油揚げの煮物 磯和え	ごはん 根菜汁 たらの昆布蒸し さつまいもの甘煮 卵焼き
エネルギー:442kcal 塩分量:19.7g 食塩相:3.4g	エネルギー:470kcal 塩分量:21.6g 食塩相:3.0g	エネルギー:527kcal 塩分量:23.7g 食塩相:3.1g	エネルギー:406kcal 塩分量:20.9g 食塩相:2.2g	エネルギー:464kcal 塩分量:20.3g 食塩相:2.7g	エネルギー:471kcal 塩分量:21.8g 食塩相:3.1g
7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)
ごはん 清まし汁 メンチカツ 厚揚げの炊き合わせ サラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麴漬焼 さつま揚げともやしの炒め物 ゆず和え	ごはん 味噌汁 たらのバター醤油蒸し もやしの炒めもの 卵とじ	ごはん 中華スープ 酢鶏 小松菜とエリンギの炒め物 ナムル	ごはん 味噌汁 ポークチャップ ポトフ カリフラワーのピクルス	ごはん 味噌汁 めばるの幽庵焼 南瓜のそぼろあんかけ オクラの和え物
エネルギー:527kcal 塩分量:17.4g 食塩相:2.7g	エネルギー:464kcal 塩分量:21.7g 食塩相:3.6g	エネルギー:421kcal 塩分量:21.8g 食塩相:3.3g	エネルギー:494kcal 塩分量:19.6g 食塩相:1.8g	エネルギー:501kcal 塩分量:19.2g 食塩相:2.9g	エネルギー:494kcal 塩分量:21.9g 食塩相:3.4g
7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	<div data-bbox="1187 1244 1769 1388" style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;">                     お弁当は冷蔵庫などで保管し、必ず持ち帰り後、または配達後2時間以内にお召し上がりください。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。                 </div>		
ごはん 中華スープ 海老玉あんかけ チンゲン菜の中華炒め にら饅頭	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン いんげんとコーンの炒め物 胡瓜とツナのサラダ	ごはん 味噌汁 鮭のムニエル れんこん金平 かぶとかにの酢の物			
エネルギー:466kcal 塩分量:22.4g 食塩相:2.2g	エネルギー:492kcal 塩分量:20.5g 食塩相:2.7g	エネルギー:432kcal 塩分量:22.1g 食塩相:2.3g			

管理人室  
電話 03 (3312)8723