

2020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	2	3	4	5	6
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	ひしゃくでゲット	あめあめ ふれふれゲーム	サッカーゲーム	ペタンク ゲーム	はるかかなた 玉入れ	※書道クラブ 〇〇ゲーム
	8	9	10	11	12	13
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	ピンポン カップイン	スティック カーリング	野球 ゲーム	どきどき キャップゲーム	七夕飾り づくり	シャッフル ゴルフ
	15	16	17	18	19	20
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	乗っかれ ボール	ひしゃくでゲット	懐かし 歌の会	あめあめ ふれふれゲーム	的抜きゲーム	スティック カーリング
	22	23	24	25	26	27
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	とんねるに GO!	ドトール カップイン	たまご キャッチャー	はるかかなた 玉入れ	※書道クラブ 〇〇ゲーム	ピンポン カップイン
	29	30	1	2	3	4
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	ころころ ビンゴ	サッカーゲーム				

【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。

【ふれあい美容室】

6月の理美容も申し訳ありませんがお休みとなります。

(6月中に理美容が可能になりましたら、また改めてご連絡致します)

【今月のお知らせ】

＊ご利用者、ご家族の皆様へ＊(引き続き)

デイサービスにおけるコロナウィルス感染拡大予防のためにご協力をお願い致します。

1. 来所前にご自宅で検温をしていただき、お迎えの際に体調等を添乗員にお知らせください。
2. ①「強いだるさ、息苦しさ、高熱などの強い症状がいずれかがある」
②「基礎疾患があり、発熱や咳などの軽い風邪症状がある方」
③「比較的軽い症状が続く」の3点のうち一つでも該当がある場合は、ご相談ください。
3. 解熱しても、呼吸症状が改善されない場合は、デイサービスのご利用をお控えください。
4. 感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。

※ご利用者、スタッフの命を守るためにお一人おひとりのご理解とご協力が必要です。宜しくお願いいたします。

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

【看護師からのお便り】



風薫る新緑の5月も束の間で梅雨の季節を迎えます。

皆様 体調はいかがですか？

コロナウィルスの感染者は、減少傾向にあります。まだ収束には至っておりません。

感染予防、手洗い、マスク、健康管理（5月のお便り参照）を続けてきましょう。

さて、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。

今月は、夏場に多く発生する**食中毒**についてお話します。

1. 症状

・腹痛、下痢(時に水様便)、発熱、吐き気、嘔吐時に出血を伴う水様性の下痢などが起こり、重症化すると死に至ることもある。

2. 予防の3原則

・食中毒菌を「付けない」「増やさない」「殺菌」!



配食などのお弁当も置いたままにせず、できるだけ早く召し上がるようにしてくださいね。



食品管理と手洗いをしっかり行い、元気に夏を迎えましょう。

※熱中症にもご注意ください!

マスクの着用により、通常よりも熱中症に陥る危険度は高まります。

こまめな**水分補給**、**衣類の調節**、**休養**なども心がけましょう。



＜そろそろ紫陽花の季節ですね～！＞



2通りの紫陽花を作成しました。和田ふれあいの家は、今紫陽花でいっぱいです♪

＜ちょこっと 脳トレーニング！＞～懐かしの童謡から～

題「あ（ ）（ ）り」 ←空いているところに言葉をいれてください♪

- 雨 雨 ふれふれ かあさんが、（ ）でお迎え うれしいな
ぴちち ぴちち ちゃっぴ ちゃっぴ らん らん らん
- かけましょ（ ）を かあさんの 後からいこいこ（ ）が鳴る
ぴちち ぴちち ちゃっぴ ちゃっぴ らん らん らん

＜♪声をだして歌ってみてください！口腔体操にもなります！＞

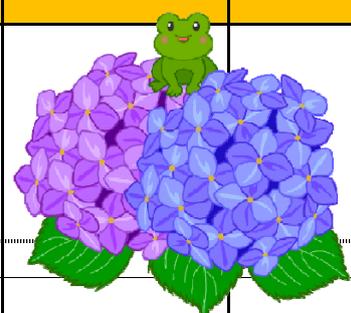
なんていう傘
でしたっけ？



答え・・・題「あめふり」、蛇の目、かばん、鐘 になります！

2020年 6月 和田ふれあいの家献立表

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
和風炊き合わせ	イタリアンハンバーグ	鯖の西京焼	青椒肉絲	チキンのクリームソース	鶏の味噌漬け焼き
菜の花お浸し	パンネペペロンチーノ	小松菜とキノコのお浸し	ポテトサラダ	人参グラッセ	切干大根と人参の煮物
さつまいもきんとん	蓮根と人参の鱈子炒め	切干大根の胡麻マヨサラダ	なすのチリソース	マリネ	くわいと玉ねぎのソテー
茄子の肉味噌和え	キャベツの洋風煮	南瓜のいとこ煮	チンゲン菜のピリ辛中華	ブロッコリーのコンソース	
		蓮根の梅和え			
ごはん 味噌汁	ごはん コンソメスープ	ごはん 味噌汁	ごはん 中華スープ	ごはん コンソメスープ	ごはん 味噌汁
まんじゅう	ゼリー菓子	和菓子	ワッフル	和菓子	プリン
I補給 -:254kcal	I補給 -:253kcal	I補給 -:242kcal	I補給 -:246kcal	I補給 -:245kcal	I補給 -:255kcal
カバク:9.8g 食塩相:1.5g	カバク:13.5g 食塩相:2.0g	カバク:16.9g 食塩相:1.7g	カバク:10.9g 食塩相:2.2g	カバク:11.3g 食塩相:1.8g	カバク:15.8g 食塩相:1.7g
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
鰯の生姜煮	ヒレカツ&オムレツ	鶏肉の甘酢餡かけ	鱈と小松菜の柚子おろしあん	韓国風牛肉と春雨炒め	鶏の照焼
蓮根と牛蒡の煮物	スパゲッティペペロンチーノ	フライドポテト	茄子の田楽	(キャベツサラダ)	小松菜ときのこの和え物
がんも煮	人参のマリネ	春雨サラダ	醤油バターコーン	かぼちゃの甘煮	茄子の生姜おろしあん
人参の鱈子炒め	ヤングコーンのマスタードソテー	豆腐炒り玉子	炊き合わせ	ほうれんそうともやしナムル	もやしと人参のナムル
小松菜と春雨サラダ				茄子の香味和え	おくらのおかか和え
ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 中華スープ	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁
和菓子	まんじゅう	ケーキ	ようかん	チョコレート菓子	和菓子
I補給 -:244kcal	I補給 -:264kcal	I補給 -:248kcal	I補給 -:244kcal	I補給 -:252kcal	I補給 -:264kcal
カバク:15.5g 食塩相:1.7g	カバク:9.5g 食塩相:1.9g	カバク:8.6g 食塩相:1.8g	カバク:12.0g 食塩相:1.7g	カバク:8.6g 食塩相:1.7g	カバク:15.7g 食塩相:1.8g
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
回鍋肉	赤魚の煮付け	デミグラスハンバーグ	マヨたまフライ	和風炊き合わせ	あじの南蛮漬け
ブロッコリーのガーリックソース	揚げ茄子・人参煮	パンネ	キノコのペペロンチーノパスタ	菜の花お浸し	豆腐の中華あん
海老チリソース	ミルクコーン	いんげんのコンソース	キャベツの洋風和え	さつまいもきんとん	いんげんのコンソース
ポテトサラダ	タラモサラダ	茄子のトマトソース	人参の鱈子炒め	茄子の肉味噌和え	さつまいもきんとん
	小松菜とチキンソテー	キャベツのきのこのソテー			
ごはん 中華スープ	ごはん 味噌汁	ごはん コンソメスープ	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁
プリン	ドーナツ	ケーキ	まんじゅう	ゼリー菓子	シュークリーム
I補給 -:241kcal	I補給 -:222kcal	I補給 -:256kcal	I補給 -:250kcal	I補給 -:254kcal	I補給 -:241kcal
カバク:10.4g 食塩相:1.7g	カバク:12.4g 食塩相:1.4g	カバク:14.2g 食塩相:1.6g	カバク:7.5g 食塩相:1.5g	カバク:9.8g 食塩相:1.5g	カバク:14.3g 食塩相:1.3g
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
鶏の唐揚げ	豆腐ハンバーグ	鯖の味噌煮	鶏肉とがよーナツ炒め	酢豚	山形風いも煮
キャベツと人参のソテー	きのこあん	蓮根とひじきの煮物	チンゲン菜の中華スープ煮	小松菜の辛子和え	おくらのコンソース
豆腐のチリソースかけ	小松菜と茄子のおろし和え	ブロッコリーとコーンの	さつま芋きんとん	大豆の華サラダ	中華春雨サラダ
小松菜と卵の香味和え	和風マカロニサラダ	ガーリックソース		大学芋	おかかうどん
	根菜の炒め物				
ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁	ごはん 清汁	ごはん 中華スープ	ごはん 中華スープ	ごはん 味噌汁
和菓子	プリン	まんじゅう	ケーキ	パイ菓子	ようかん
I補給 -:253kcal	I補給 -:246kcal	I補給 -:262kcal	I補給 -:263kcal	I補給 -:253kcal	I補給 -:246kcal
カバク:19.8g 食塩相:1.4g	カバク:8.1g 食塩相:1.7g	カバク:17.8g 食塩相:1.9g	カバク:9.9g 食塩相:1.5g	カバク:9.3g 食塩相:1.5g	カバク:6.9g 食塩相:1.3g
29日(月)	30日(火)				
白身魚の甘酢あん	つくねと蓮根の煮物				
青菜のナムル	おくらのおろしあん				
麻婆豆腐	ひじき煮				
アーモンド入りきんとん	かぼちゃのいとこ煮				
ごはん 味噌汁	ごはん 清汁				
パウムクーヘン	和菓子				
I補給 -:250kcal	I補給 -:255kcal				
カバク:11.9g 食塩相:1.4g	カバク:11.3g 食塩相:2.0g				



*献立表示にはご飯、汁物のエネルギー、たんぱく質、塩分は含まれておりませんので以下の表参考にしてください

ご飯・汁物のカロリー・塩分表

	エネルギー	たんぱく質	塩分
ご飯	215kcal	3.7g	-
味噌汁	22kcal	1g	0.5g
すまし汁	9kcal	0.3g	0.7g
コンソメスープ	16kcal	0.4g	0.8g
中華スープ	12kcal	0.4g	1.2g