

白楽荘デイサービス通信

ふるさと

令和3年
2月22日発行

令和3年2月 節分

白楽荘デイサービスでは2月2日（火）3日（水）に節分豆まきを行いました。赤鬼、青鬼の登場！

「鬼はそと！」「福はうち！」
大きな声は出せませんでした。その分皆さん
カいっぱい豆の代わりのお手玉を投げ、無事鬼を
退治する事ができました。

最後は、おかめとひょっとこで
ひと踊り。邪気を払い皆様のところに
福を呼び込むことができました。



お知らせ

3月のイベント トントン相撲

3月のイベントとして、3/1～6日まで、各曜日トーナメント式に紙相撲「トントン相撲」を行います。各自ご自分の力士を製作し勝負にいただきます。ひな祭りの春場所として、どんな力士が登場するか、どなたが横綱になりますか…力だけでは勝敗は分からない勝負、皆様の戦略が楽しみです。

水分補給について

寒い冬はついつい水分が不足しがちですが、水分の補給は脳梗塞や心筋梗塞の予防の他にも便秘解消などさまざまな健康効果が期待できます。しかし、いくら水を飲んでいても飲み方が間違っているとこれらの健康効果が得られなくなります。そこで、正しい水分の取り方をご紹介します。



- 1 コーヒーやお酒は利尿作用によって、水分が尿として失われてしまいます。お酒を飲んだらそれ以上の水分の摂取が必要です。
- 2 身体が水分を吸収できる1回の量は 200~250ml、これ以上の水を一度に飲んでも尿として失われてしまいます。水分は少しずつこまめに取る必要があります。
- 3 水分は飲み物だけではなく食事からも摂取しているので食事量が減ってしまうと水分不足になってしまいます。しっかり食べれば1日 1.5L の水分をとることができます。(トータル1日の水分量 2.5Lが目安です)
- 4 水分は白湯か常温がおすすめです。常温の水は吸収が穏やかで、起床時などに飲むと細胞の働きを活発にしてくれます。また、白湯などはリラックス効果があり寝る前などにおすすめです。

* こまめな水分補給を心がけましょう。 *

人と人を笑顔でつなぐ ふるさと 第168号

郷土料理のご案内

デイサービスで毎月実施しています『郷土料理』ですが、3月は鹿児島県を特集します。 3/26(金)昼食

- さつますもじ(ちらし寿司)
- きいこん ○がね
- 呉汁 ○げたはん



さつますもじ



白楽荘デイサービスセンター えがお (通所介護)

白楽荘デイサービスセンター ほのぼの (認知症対応型通所介護)

〒206-0042 多摩市山王下1-18-2 Tel: 042-376-2942

HP: <https://www.rakuyuukai.com/>

Facebook もご覧ください <https://www.facebook.com/rakuyuukai1968>

3月 えがおデイサービス予定表



月	火	水	木	金	土
1日 塗り絵 学習 書道自習	2日 塗り絵 学習 書道自習	3日 塗り絵 学習 書道自習	4日 塗り絵 学習 書道自習	5日 塗り絵 学習 書道自習	6日 塗り絵 学習 書道自習
紙相撲大会 ～春場所～	紙相撲大会 ～春場所～	紙相撲大会 ～春場所～	紙相撲大会 ～春場所～	紙相撲大会 ～春場所～	紙相撲大会 ～春場所～
8日 塗り絵 学習 書道自習	9日 塗り絵 学習 書道自習	10日 塗り絵 学習 書道自習	11日 塗り絵 学習 書道自習	12日 塗り絵 学習 書道自習	13日 塗り絵 学習 書道自習
インターネットで楽し もう♪ (クイズ・歌)	洗濯バサミゲーム	クイズ「みんなで 考えよう！」	言葉遊びゲーム	ペットボトルゲーム	お箸使いゲーム
15日 塗り絵 学習 書道自習	16日 塗り絵 学習 書道自習	17日 塗り絵 学習 書道自習	18日 塗り絵 学習 書道自習	19日 塗り絵 学習 書道自習	20日 塗り絵 学習 書道自習
洗濯バサミゲーム	回想法 ～昭和の話をしよう～	インターネットで楽し もう♪ (クイズ・歌)	ペットボトルゲーム	連想ゲーム	回想法 ～昭和の話をしよう～
22日 塗り絵 学習 書道自習	23日 塗り絵 学習 書道自習	24日 塗り絵 学習 書道自習	25日 塗り絵 学習 書道自習	26日 塗り絵 学習 書道自習	27日 塗り絵 学習 書道自習
みんなで歌おう！	連想ゲーム	釣りゲーム	紙芝居	文字合わせゲーム	すごろくゲーム
29日 塗り絵 学習 書道自習	30日 塗り絵 学習 書道自習	31日 塗り絵 学習 書道自習			
ボール送りゲーム	色合わせゲーム	回想法 ～昭和の話をしよう～			



令和3年

3月献立表



白楽荘デイサービスセンター

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	
508 kcal ごはん ポークケチャップ じゃが芋チーズ焼き 高菜漬け マンゴージュ きのこスープ ワッフル	510 kcal 菜めし すぎ焼き風煮 茄子の揚げ出し ポテトサラダ 杏にフルーツ すまし汁	583 kcal 桜えびごはん カレイ煮つけ うど酢みそ和え スバゲティサラダ ひし餅風ハバロア すまし汁	506 kcal ほうとう風うどん 根菜とさつま揚げ 山芋の短冊揚げ みかん缶	663 kcal キーマカレーライス エビときのご炒め タラヨサラダ きなこプリン キャベツスープ チョコレートクルラー	607 kcal ごはん サーモンフライ 南瓜ハニーマスター 小松菜しらす和え いちごムース ザーサイスープ チョコレートクルラー	
551 kcal ごはん マーボー茄子 春雨サラダ 里芋の味噌煮 パインゼリー 中華スープ 熊がし味噌まん	513 kcal ごはん 牛肉ピリ辛焼き カブとつみれ煮 塩昆布キャベツ 白花生 みそ汁 熊がし味噌まん	510 kcal ごはん 春野菜天ぷら アキハト・タノハ・加・チ・IC ごこみ辛子みそ和え いちごヨーグルト 茶碗蒸し お吸い物 ふんわりきなこ	661 kcal ごはん チキン南蛮 ふきの油炒め ひじきとレンコンのサラダ チョコプリン みそ汁 ふんわりきなこ	651 kcal 三色サンド (ツナ・ハ・ツ・VA) きのこオムレット 切り干しサラダ フルーツヨーグルト グリーンピースのポターージュ 横綱まんじゅう	514 kcal ごはん ほっけの香味焼き 長芋コンソメ炒め 菜の花ささみ和え 金時豆 すまし汁 横綱まんじゅう	
573 kcal ソース焼きそば シユーマイ もやしサラダ あんみつ わかめスープ チョコケーキ	521 kcal ごはん えびカツ アスパラソテー 海藻サラダ 白桃缶 ミネストローネ チョコケーキ	578 kcal ごはん カジキのおろしソース きのことベーコンマリネ モロヘイヤ生姜和え 抹茶ハバロア みそ汁 黒コマおやき	544 kcal ごはん 豚肉のスタミナ炒め 茄子の信田煮 アスパラザーサイ炒め ハナナムース みそ汁 黒コマおやき	584 kcal 三色丼 ずいき煮 マカロニサラダ 甘夏缶 みそ汁 マロンあんパイ	537 kcal ゆかりごはん 豆腐と野菜入り玉子焼 白菜の煮浸し かぶとワカメ酢 水ようかん (白あん) みそ汁 マロンあんパイ	
625 kcal ふわふわオムライス ポトフ アスパラの和え物 ごぼうサラダ モンブランデザート ムースシユール	475 kcal ごはん 舌平目の和風ムニエル さつま芋の甘煮 紅白なます カリカリ山くらげ みそ汁 ムースシユール	617 kcal 三色サンド (ツナ・タコ・ツ・VA) 肉団子のクリーム煮 ほうれん草の洋風和え あんずゼリー カレースープ 抹茶オムレット	507 kcal ごはん 赤魚の葱みそ焼き 焼き茄子 小松菜の梅和え フルーツヨーグルト すまし汁 抹茶オムレット	556 kcal 郷土料理 ~鹿兒島~ さつますもじ きいこん かね 即席漬 呉汁 マロンあんパイ	550 kcal ハヤシライス ジャーマンポテト 花野菜サラダ 洋ナシ缶 コンソメスープ チーズバウム	
559 kcal ごはん 牛肉の山椒炒め れんこん和風カレー煮 もずく酢 マンゴージュ みそ汁 小倉あんパイ	542 kcal ごはん 白身魚のハニーマスタード ほうれん草炒め 切干大根とひじきサラダ メロンムース みそ汁 小倉あんパイ	579 kcal 五目ごはん ツナ入り卵の甘酢あん ツンゲン菜ソテー ぜんまいナムル レアチーズムース みそ汁 ボンデドーナツ	☆表示されているカロリーに間食は含まれません [今月のイベント] ★ひなまつり 3(水) 15(月) ★めんの日 4(木) 24(水) ★パンの日 12(金) ★郷土料理の日 26(金)			