

白楽荘デイサービス通信

ふるさと

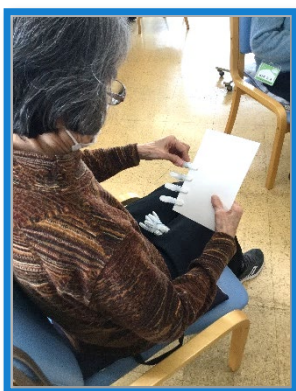
令和3年
4月25日発行

令和3年4月 生活リハビリのご紹介

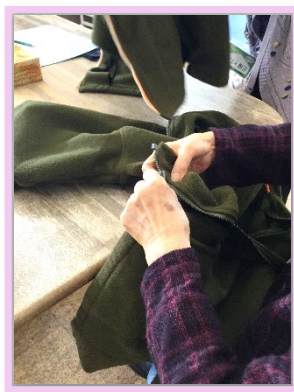
白楽荘デイサービスでは、体操等の体を動かす活動を以前から行っていましたが、令和3年4月より、毎日、ご利用者の中から希望者を募り、小グループで生活リハビリを実施しています。

生活リハビリとは、食事・入浴・排泄・洗濯等の日常生活の動作をリハビリとしてとらえ、自立した日常生活を支援する取り組みです。

普段何気なく行っている生活動作を意識的に行う事で、目的意識の向上や、正しく、安全な姿勢を確認しながら行う事で、ご自宅での動作の見直しにも繋がります。結果的に現在行っている生活動作を安全かつ持続的に行う事が可能となります。



洗濯ばさみを止める練習



衣類のチャックを止める練習



衣類を畳む練習



タオルを使っでの体操



様々なプログラムを作成



ゴムチューブを使った体操

郷土料理のご案内

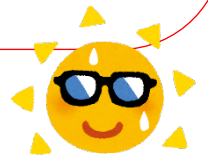
デイサービスで毎月実施しています『郷土料理』ですが、5月は北海道の故郷の味をお届けします。

5/21(金)昼食

- コーン目飯 ○しらたきの子和え
- 鮭のちゃんちゃん焼き
- じゃがいものバター醤油煮
- 三平汁 ○北海道ミルクカステラ



夏に今から備えよう 熱中症対策!



4月後半から『熱中症』と聞くと、気が早いと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが政府の「熱中症予防強化キャンペーン」が4月1日から始まっているのはご存じですか？

コロナ禍の中、昨年6月～9月に熱中症で救急搬送された方は全国で約65,000人にもものぼります。その内、65歳以上の高齢者は約38,000人になります。

これから5月になりますが、5月でも最高気温が25度以上の夏日や30度以上の真夏日となることもあります。

体が熱さに慣れていないため、熱中症に注意しましょう。またエアコン等が正常に作動するか、フィルター等が汚れていないか等の確認も今のうちに行い、夏本番に備えましょう。



白楽荘デイサービスセンター えがお (通所介護)



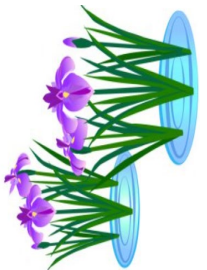
白楽荘デイサービスセンター ほのぼの (認知症対応型通所介護)

〒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>

5月 えがおデイサービスイラスト予定表

月	火	水	木	金	土
5月31日					1日
塗り絵 学習 書道自習					塗り絵 学習 書道自習
クイズ 「みんなで考えよう！」					紙芝居
3日	4日	5日	6日	7日	8日
塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	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)	季節の行事 (歌)	季節の行事 (歌)	連想ゲーム	お箸使いゲーム	洗濯バサミゲーム
10日	11日	12日	13日	14日	15日
塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習
ペットボトルゲーム	洗濯バサミゲーム	回想法 ～昭和の話をしよう～	紙芝居	言葉遊びゲーム	インターネットで楽しもう♪ (クイズ・歌)
17日	18日	19日	20日	21日	22日
塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	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)	言葉遊びゲーム	昭和懐かしの歌	お箸使いゲーム	ビンゴゲーム	回想法 ～昭和の話をしよう～
24日	25日	26日	27日	28日	29日
塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習
連想ゲーム	回想法 ～昭和の話をしよう～	クイズ 「みんなで考えよう！」	ペットボトルゲーム	インターネットで楽しもう♪ (クイズ・歌)	昭和懐かしの歌

令和3年		5月献立表		白楽荘デザイナーサービスセンター	
					
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
ごはん みそ汁 だちうお甘酢あん ぎゃべつ卵炒め ブロックリーのタルタル和え めから酢 紫芋まんじゅう 542 kcal	ビーフカレーライス コールスローサラダ チンゲン菜のクリーム煮 白桃缶 コンソメスープ 紫芋まんじゅう 560 kcal	筍ごはん すまし汁 ひらす照り焼き そらまめとエビの塩炒め 菜花の土佐漬し メロンムース ミルクムース 531 kcal	三色サンド カニクリームコロッケ 豆サラダ 甘夏缶 コンソメスープ ミルクムース 569 kcal	ごはん みそ汁 豚の角煮 アスパラ炒め ほうれん草の菊花和え ポテトサラダ 抹茶今川焼 609 kcal	ごはん すまし汁 鯉の生姜焼き 茄子のみそ炒め 温泉たまご マカロニサラダ あんドーナツ 514 kcal
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
ごはん みそ汁 はんぺんチーズフライ 切り干し大根煮 たまご豆腐 フレンチいんげん うぐいす饅頭 570 kcal	ごはん みそ汁 コーンミニトローフ ブロックリー塩炒め ごまヨ白菜 しば漬 うぐいす饅頭 525 kcal	ごはん ところろ汁 天ぷら盛り合わせ 筍とウドの木の芽和え がんちと根菜煮 ピーチゼリー クリームブッセ 538 kcal	豚丼 さつま揚げと野菜の炒め物 もずく和風サラダ キャラメルプリン みそ汁 クリームブッセ 556 kcal	ごはん ポタージュース 舌平目バジルソース 長芋ソテー 旨辛たけのこ 洋ナシ缶 スイートポテト 524 kcal	スバゲティボリタン ポテトと魚介のバターソテー ささみサラダ マンゴプリン グリーンピースのポターージュ スイートポテト 632 kcal
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
三色サンド (Ⅷ・Ⅷ・Ⅷ) 牛肉バシヤルマスタードソース モロハイヤのボン酢和え りんご缶 ミネストローネ バナナオムレツ 602 kcal	そら豆ごはん みそ汁 揚げ出し豆腐 さつま芋ミルク煮 酢みそインゲン 桜漬け きなこプリン 560 kcal	ごはん みそ汁 さのこオムレツ カリフラワーの香り炒め ゴボウささみマヨ和え 三色豆 薄皮まんじゅう(芋) 533 kcal	ごはん みそ汁 チキンピカタ ピーマンきんぴら ピリ辛チンゲン菜 ココアプリン 薄皮まんじゅう(芋) 527 kcal	郷土料理～北海道～ コーンごはん 三平汁 鯉のちゃんちゃん焼き じゃがいもバター醬油 しらたきの子和え ミルクカステラ 511 kcal	ポークカレーライス いんげんソテー 大豆サラダ 練乳小豆プリン コンソメスープ 副菜まんじゅう 625 kcal
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
ワカメごはん コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 ほうれん草ソテー スバゲティサラダ コンソメスープ こしあんクリームどら焼き 597 kcal	親子煮うどん さのこバター醬油炒め ごほうサラダ モンブランムース こしあんクリームどら焼き 461 kcal	ごはん みそ汁 メンチカツ レンコンしぎ焼き もやし酢 栗きんとん チョコレートクルーラー 554 kcal	ごはん すまし汁 ひらす木の芽焼き 南瓜いとこ煮 白菜わさびマヨ和え こんぶ佃煮 チョコレートクルーラー 504 kcal	ごはん キャロットスープ 和風ハンバーグ きゃべつソテー ひじきサラダ りんご コーヒープリン 509 kcal	ごはん みそ汁 ほっけレモン煮し 肉詰いなりの煮物 花野菜サラダ 白花生 コーヒープリン 565 kcal
31 (月)	★表示されているカロリーに間食は含まれません				
ごはん きのことスープ ポーケケチャップ じゃが芋チーズ焼き 春雨サラダ マンゴー缶 ワッフル 555 kcal	<p>[今月のイベント]</p> <p>☆郷土料理(北海道) ……21(金)</p> <p>☆パンの日 ……6(木) 17(月)</p> <p>☆麺の日 ……15(土) 25(火)</p>				
					