



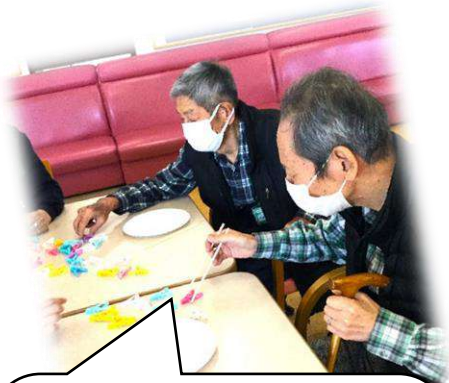
ふるさと

令和6年
3月25日発行

寒の戻りがあり、三寒四温で寒暖差があり体調が優れない方もいらっしゃると思います。ご自愛ください。

3月も様々な活動を取り入れています。社会福祉士の勉強をしている大学生が実習に来ていました。若さ溢れる学生と触れ合い、ご利用者、職員共に良い刺激を受け、楽しく過ごすことが出来ました。

あちらこちらで桜の便りが聞こえる頃でしょうか。朝、夕の送迎時にお花見ドライブを楽しみましょう。



洗濯ばさみゲーム
割り箸を使って指定された色の洗濯ばさみを掴み取り、速さを競います。チームの方と声を掛け合いとても賑やかです。



牛乳パック積みゲーム
最高記録63個
集中力が凄いですね。
皆さんも是非
挑戦してみてください。



今月の製作は「桜」です。
華やかな仕上がりに皆さん
喜ばれていました。
ご家族にも好評でした😊



お仲間、職員のお誘いを受けて塗り絵に挑戦！
「あら、楽しいわね。」と仰っていました。



ナースより口腔ケアについて

こんにちは。白楽荘デイサービスセンターの看護師です。

今日は、うがいについてお話しします。

歯垢 1mg 中に約 1 億個の細菌がいるとも言われています。驚きますよね。デイでは、来荘時、昼食後うがいをしています。

うがいは、口を閉じてほほを膨らませて行う「ブクブクうがい」が良いとされています。口腔内が清潔になれば肺炎予防にもつながります。高齢者の方は誤嚥の危険があるので以下の点に注意しましょう。

- ・意識がハッキリしている
- ・唇を閉じることができる
- ・水を吐き出すことができる
- ・頭をのけぞらせることができる

うがいをする時に上体が後ろに倒れていると誤嚥しやすくなるので真直ぐ又は少し前傾姿勢をとると安全です。

ご家庭で行う場合には無理をせず出来る範囲で行って下さい。



塗り絵作品紹介



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/>

4月 えがおデイサービス予定表

月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6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
ジェスチャーゲーム	音楽療法	ボーリング	サイコロトーク	連想ゲーム	音楽療法
8日	9日	10日	11日	12日	13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
玉入れ	洗濯ばさみ掴みゲーム	言葉作りゲーム	紙芝居	牛乳パック積みゲーム	イラスト当てゲーム
15日	16日	17日	18日	19日	20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
ジェスチャーゲーム	音楽療法	もぐらたたきゲーム	音楽祭	言葉作りゲーム	音楽療法
22日	23日	24日	25日	26日	27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
ボーリング	大正琴演奏会	釣りゲーム	連想ゲーム	ふれあい歌謡ショー	玉入れ
29日	30日				
塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習				
イラスト当てゲーム	釣りゲーム				



令和6年

4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)
529 kcal ごはん ほっけ葱しお焼き ふき信田煮 スパゲティサラダ 水ようかん(栗) すまし汁 チョコドーナツ	588 kcal ごはん 豚肉デミソース 魚介と野菜のソテー ポテトサラダ きなこプリン ザーサイスープ チョコドーナツ	548 kcal ごはん さばの塩焼き 里芋と豚肉のみそ煮 ぜんまい胡麻和え マロンババロア すまし汁 紅茶ケーキ	513 kcal ごはん 海老のチリソース アスパラ炒め オクラとえのき和え 黒ごまプリン 中華スープ 紅茶ケーキ	561 kcal ごはん 鮭のチーズ焼き じゃが芋のバター醤油煮 フレンチブロッコリー 甘夏缶 コンソメスープ 南瓜ババロア	558 kcal ごはん 豆腐のそぼろあん さつま芋の含め煮 めかぶ切干和え ベリーヨーグルト みそ汁 南瓜ババロア
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
522 kcal 筍ごはん 干草焼 (具入り玉子焼き) ずいき煮 ビビンバ山菜 うぐいす豆 みそ汁 のり塩おかき	530 kcal ごはん かじき和風ムニエル 冬瓜とエビ煮 ごぼう胡麻マヨ和え あんみつ すまし汁 のり塩おかき	550 kcal ごはん 豚肉の甘辛炒め 春菊とがんと煮浸 きのこおろし 杏仁豆腐 みそ汁 あんドーナツ	504 kcal 郷土料理 ~千葉県~ 高津の鶏飯 さわら金山寺みそ焼 いわしつみれ煮 菜花ピーナツ和え ふうかし あんドーナツ	546 kcal スパゲティナポリタン チキンナゲット いんげんサウザン和え マンゴー缶 コンソメスープ 柚子まんじゅう	529 kcal ごはん あじレモン焼き 豚とアスパラ炒め ひじきサラダ メロンゼリー ミネストローネ 柚子まんじゅう
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
566 kcal ごはん たちうお照り焼き 茄子の味噌炒め はるさめ酢の物 いちごゼリー ザーサイスープ りんごカステラ	521 kcal ビビンバ丼 海老とフキの炒め物 いんげんクルミ和え メロンムース かみなり汁 りんごカステラ	514 kcal ごはん マーボー豆腐 ぜんまい中華炒め 白菜の塩昆布和え キャラメルプリン たまごスープ ピーナツ揚げ	552 kcal ごはん さば西京焼き ピーマンのマヨ炒め 小松菜ピーナツ和え 南瓜サラダ 吉野汁 ピーナツ揚げ	568 kcal ごはん 肉団子の野菜あんかけ たけのこ味噌炒め なめ茸オクラ 三色豆 みそ汁 抹茶ロールケーキ	672 kcal 三色サンド クリームシチュー コールスローサラダ 春雨ソテー 洋ナシ缶 抹茶ロールケーキ
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
550 kcal チキンカレー いんげんソテー 大豆のサラダ ラムネゼリー コンソメスープ ミルクまんじゅう	524 kcal ごはん 白身魚のムニエル 冬瓜かにあん 栗きんとん フルーツヨーグルト みそ汁 ミルクまんじゅう	572 kcal かき揚げうどん 里芋のそぼろ煮 チンゲン菜のツナ和え 牛乳寒天 練乳小豆プリン	512 kcal チャーハン 蒸し餃子 ぜんまいナムル 杏仁フルーツ わかめスープ 練乳小豆プリン	540 kcal 豆ごはん 厚揚げず味噌田楽 南瓜きなこミルク煮 モロヘイヤ梅かつお和え 水ようかん すまし汁 カルシウムせんべい	511 kcal ごはん 赤魚おろし煮 切干大根煮 ずんだレンコン マンゴープリン すまし汁 カルシウムせんべい
29 (月)	30 (火)	☆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] ★郷土料理 11(木) 千葉県			
517 kcal ごはん サーモンフライ ウインナーとフキ炒め ひじきサラダ 黄桃缶 トマトスープ じゃこ揚げせん	530 kcal ごはん ボークケチャップ シーザーサラダ きのこマリネ ミックスフルーツ缶 グリーンピースポタージュ じゃこ揚げせん				