



令和8年
6月24日発行



イーチハーブアンサンブル演奏会



梅雨入りし、ジメジメと蒸し暑い日が続いていますが皆様、体調いかがですか。冷房を適切に使用し、こまめな水分補給をして熱中症にご注意下さい。

先日、暑さを吹き飛ばすような涼しげな音色がホールに響き渡りました。イーチハーブアンサンブルの皆様による演奏会が行われました。美しい音色に皆様、魅了されていました。



♪感想♪
普段、ハープを聴く機会がないので貴重な体験でした。



♪感想♪
「翼をください」をハープの伴奏で歌い、感動しました。



♪演奏曲♪
・エーデルワイス
・ジュピター
・風と街
・翼をください
等、名曲揃いでした。



♪感想♪
ハープの綺麗な音色に心が洗われました。又、ぜひ聴きたいです。



煌びやかなお衣装が素敵でした ✨



～七夕制作～

もうすぐ七夕ですね。
毎年恒例の七夕制作をしました。
「世界平和」、「健康第一」等、
皆様、思い思いに願いを書きました。

巻貝の飾りです。
折り紙に切り込みを入れて簡単に
出来ました。

模造紙に笹の葉を
貼りました。
皆様、全集中！
真剣な眼差しです。

～お酢で夏バテ予防～

暑さに負けない体づくりのために適切な栄養と休養が欠かせませんが、意外にもお酢が有効な対策の一つとなります。
お酢には食欲増進効果・胃腸を整える効果・クエン酸と酢酸には疲労回復効果があります。

【私のおすすめ 酢の物レシピ（2人分）】

きゅうり（1本）・みょうが（1ケ）・かにかま（6本）・お酢（大さじ1）
砂糖（小さじ1）
上記を合えて冷蔵庫で30分程冷やせば完成です。
お手軽に一品いかがですか。
今から酷暑に備えてお酢パワーで体調を万全にしましょう。

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/>

令和8年 7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
		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
		サイコロ玉入れ	ペアでお手玉飛ばし	棒転がし	音楽療法
6日	7日	8日	9日	10日	11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
昼ピアノ	音楽療法	パラシュートゲーム	釣りゲーム	季節の歌	ピンボール
13日	14日	15日	16日	17日	18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
サッカーボーリング	棒転がし	野菜あれこれ	ジェスチャーゲーム	サイコロトーク	物送りゲーム
20日	21日	22日	23日	24日	25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
イラスト当てゲーム	音楽療法	風船シュート	射的ゲーム	ふれあい歌謡ショー	音楽療法
27日	28日	29日	30日	31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	
音楽活動	〇〇ビンゴ	物送りゲーム	言葉作り	ピンボール	



令和8年 7月献立表



楽荘デイサービスセンター

[今月のイベント]		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)
★郷土料理(山形県) 13(月) ★麺の日 10(金) 22(水) ☆表示されているカロリーに間食は含まれません		565 kcal ごはん ほっけ葱みそ焼き ふきの煮物 さつまいも柚子きんとん ヨーグルトババロア すまし汁 砂糖醤油せんべい	504 kcal ごはん 鶏肉バターぼん酢焼き 五目煮豆 ブロッコリーの胡麻和え 水ようかん(白あん) みそ汁 砂糖醤油せんべい	534 kcal ごはん ホキの野菜カレーあん じゃが芋バター醤油煮 卵の花 甘夏のシロップ煮 みそ汁 コーヒープリン	517 kcal ごはん 豆腐のそぼろあん さつま揚げと冬瓜煮 めかぶと切干和え うぐいす豆 すまし汁 コーヒープリン
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)
537 kcal ごはん ミートローフ ラタトゥイユ フレンチアスパラ マロンババロア コンソメスープ やわらかおかき(のり塩)	505 kcal 七タ五色そうめん 冬瓜のカニあんかけ オクラ梅和え 七タボンチ やわらかおかき(のり塩)	572 kcal ごはん 干草焼き 春菊とがんも煮 なめこおろし 杏仁豆腐 ザーサイスープ あんドーナツ	525 kcal ごはん ぶりの生姜煮 きんぴら大根 菜花の辛子和え フルーツヨーグルト みそ汁 あんドーナツ	592 kcal 冷やし中華 春巻き ピリ辛チンゲン菜 マンゴーの甘煮 柚子まんじゅう	528 kcal ごはん あじレモン焼き アスパラソテー ひじきサラダ パインゼリー ミネストローネ 柚子まんじゅう
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)
501 kcal 郷土料理 ~山形県~ ごはん 芋煮 だし 茄子ずんだ和え 呉汁 りんごカステラ	509 kcal ビビンバ丼 アサリとアスパラの香味炒め ブロッコリーのわさび和え メロンムース かみなり汁 りんごカステラ	614 kcal ごはん 肉団子の野菜あん たけのこ土佐炒め なめ茸オクラ キャラメルプリン みそ汁 豆乳ウエハース	535 kcal ごはん 赤魚の西京焼き ピーマンのマヨ炒め 小松菜ピーナツ和え 南瓜サラダ けんちん汁 豆乳ウエハース	509 kcal ごはん マーボー豆腐 ぜんまい中華炒め 白菜のザーサイ和え ミルクババロア たまごスープ 抹茶ロール	617 kcal 三色サンド(ハム ツァ ジャム) タラのクリーム煮 いんげんソテー 切干大根サラダ 洋ナシのシロップ煮 抹茶ロール
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)
583 kcal ごはん チーズはんぺんフライ キャベツのバター炒め 菜の花おかか和え 栗きんとん みそ汁 ミルクまんじゅう	507 kcal ごはん さわら粕漬焼き かぶとエビ煮 ほうれん草の磯和え 三色豆 みそ汁 ミルクまんじゅう	504 kcal 冷やし山菜肉うどん 里芋のみそ煮 チンゲン菜のツナ和え 水ようかん 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	506 kcal ごはん カレイのみそ煮 切干大根煮 里芋ずんだ和え マンゴープリン すまし汁 カルシウムせんべい	507 kcal 夏野菜のチキンカレー ピーマンのソテー 野菜サラダ ラムネゼリー コンソメスープ カルシウムせんべい
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	
531 kcal ごはん サーモンムニエル そら豆の塩炒め ひじきサラダ 黄桃のシロップ漬 トマトスープ 紫芋ブッセ	546 kcal ごはん ボークチャップ シーザーサラダ きのこマリネ レアチーズムース エンドウ豆のバタージュ 紫芋ブッセ	593 kcal ごはん あさりの柳川煮 ジャガイモ味噌そぼろあん しば漬キャベツ いちごババロア すまし汁 海老せんべい	506 kcal ごはん 白身魚の竜田揚げ フキと肉団子煮 菜花の辛子和え マカロニサラダ すまし汁 海老せんべい	564 kcal ハヤシライス ブロッコリーのクリーム煮 パンプキンサラダ りんごのシロップ煮 コンソメスープ カットバウム	