

白楽荘デイサービス通信

ふるさと

令和3年
9月23日発行



音楽療法がオンラインで 再開いたしました!!



白楽荘デイサービスでは、コロナ禍に負けてはいられないと、時代の先駆を切って、少しずつですがオンラインでの活動が増えてきています！

以前のふるさとでお伝えしたピアノでの音楽会、スポーツジムとのオンライン体操教室などをおこなってきましたが、今回は白楽荘デイサービスでも人気のメニュー「音楽療法」がおよそ1年半ぶりに再開いたしました♪

これからも皆様に楽しんでいただける活動をどんどん取り入れてまいります！



久しぶりの先生の笑顔や声掛けにご利用者からも嬉しいとのこと言葉をいただきました♪



テレビモニターの中の先生の動きに合わせ、一緒に身体を動かす運動も取り入れています。



およそ1年半ぶりの音楽療法をご利用者の皆さんも楽しまれたご様子で、大変喜んでおられました。

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、10月は石川県を特集します。

10/21(木)昼食

- かにちらし寿司
- 鶏肉の治部煮
- 冬瓜と厚揚げの煮物
- ぜんまいの酢の物
- めった汁
(さつまいもが入りほんのり甘い豚汁のこと。)
- (おやつ) ○お麴ラスク



兼六園



金沢駅



金沢21世紀美術館



金沢城



長町武家屋敷跡



ひがし茶屋街



金沢城



秋野菜で夏の疲れをリセットしよう!!



今年の夏も暑い日が続きましたが、食欲がなかったり、冷たい飲み物の摂りすぎで胃腸が弱っていたりしませんか。そんな疲れた体を回復してくれる食材が秋野菜です。栄養が豊富に含まれている旬の秋野菜を食べ、夏の疲れをリセットしましょう。

- 体を温める根菜類（ごぼう・人参・大根・れんこんなど）
 - 栄養を多く蓄える芋類（じゃが芋・さつまいも・山芋・里芋など）
 - 秋といえばキノコ類（まいたけ・しめじ・なめこ・きくらげ・松茸など）
 - 葉菜類（ほうれん草・ルッコラ・ブロッコリー・カリフラワーなど）
- 夏場に溜まった疲労をリセットして、アクティブな秋を思いっきり楽しみましょう！

白楽荘デイサービスセンター えがお （通所介護）

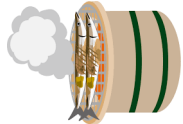
白楽荘デイサービスセンター ほのぼの （認知症対応型通所介護）

〒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>

10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
				塗り絵 学習 書道自習	昭和なつかしの歌
				牛乳パックゲーム	
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	7日 塗り絵 学習 書道自習	8日 塗り絵 学習 書道自習	9日 塗り絵 学習 書道自習
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	昭和なつかしの歌	ジェスチャーゲーム	紙相撲大会 ～秋場所～
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	14日 塗り絵 学習 書道自習	15日 塗り絵 学習 書道自習	16日 塗り絵 学習 書道自習
昭和なつかしの歌	オンライン音楽療法	連想ゲーム	クイズ「みんなで 考えよう！」	回想法 ～昔の話をしよう～	洗濯バサミゲーム
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	21日 塗り絵 学習 書道自習	22日 塗り絵 学習 書道自習	23日 塗り絵 学習 書道自習
クイズ「みんなで 考えよう！」	文字合わせゲーム	回想法 ～昭和の話をしよう～	紙芝居	インターネットで楽し もう♪ (クイズ・歌)	連想ゲーム
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	28日 塗り絵 学習 書道自習	29日 塗り絵 学習 書道自習	30日 塗り絵 学習 書道自習
言葉遊びゲーム	オンライン音楽療法	オンライン音楽活動	文字合わせゲーム	昭和なつかしの歌	連想ゲーム (31日は日曜日)



令和3年

10月献立表



白楽荘デイサービスセンター

☆表示されているカロリーに間食は含まれません				21(木) 石川県 5(火) 23(土) 15(金) 27(水)												1 (金) 478 kcal				2 (土) 553 kcal			
【今月のイベント】 ★郷土料理の日 ★パンの日 ★麺の日				21(木) 石川県 5(火) 23(土) 15(金) 27(水)												ロコモコ丼 いんげんと海老の炒め物 キャベツ浅漬け りんご缶 みそ汁				シーフードカレーライス ピーマンのソテー おさつサラダ ラムネゼリー コンソメスープ			
																抹茶オムレツ				抹茶オムレツ			
4 (月)				5 (火)				6 (水)				7 (木)				8 (金)				9 (土)			
579 kcal				641 kcal				639 kcal				525 kcal				517 kcal				532 kcal			
ごはん かじきのピカタ 里芋と厚揚げのみそ煮 キャベツのしば漬和え キャラメルプリン みそ汁				三色サンド ポークピーンズ 根菜サラダ フルーツ缶 えんどう豆のポタージュ みそ汁				キノコごはん さんま塩焼き 南瓜そぼろ煮 春菊ごま和え マンゴープリン みそ汁				ごはん 海老のチリソース ゴーヤの炒り煮 オクラとえのき和え 三色豆 みそ汁				ごはん 赤魚の西京焼き アスパラのマヨ炒め ピーマン肉詰めフライ いんげんピーナッツ和え 冬瓜スープ				菜めし 豆腐そぼろあん さつま揚げとさつま芋煮 ほうれん草の辛子和え たくあん漬 みそ汁			
ミニだい焼き				ミニだい焼き				バナナケーキ				バナナケーキ				マロンババロア				マロンババロア			
11 (月)				12 (火)				13 (水)				14 (木)				15 (金)				16 (土)			
521 kcal				532 kcal				523 kcal				530 kcal				610 kcal				545 kcal			
ポークカレーライス かぶのバター醤油煮 ブロッコリーのフレンチ和え 甘夏缶 コンソメスープ				ごはん 鶏肉の梅焼き 茄子のおろし煮 ごぼうのタラマヨ和え 杏仁豆腐 みそ汁				ごはん さば味噌煮 秋野菜の天ぷら 菊花と春菊のお浸し 梨 けんちん汁				ごはん 肉団子のクリームソース キャベツのおかか炒め きのこおろし うぐいす豆 みそ汁				ソース焼きそば シューマイ チンゲン菜ナムル マンゴー缶 たまごスープ				ごはん 太刀魚しもん焼き れんこんソテー ひじきのごまサラダ メロンゼリー ミネストローネ			
ふんわりチーズ				ふんわりチーズ				人形焼き				人形焼き				ムースシュークリーム				ムースシュークリーム			
18 (月)				19 (火)				20 (水)				21 (木)				22 (金)				23 (土)			
545 kcal				671 kcal				518 kcal				515 kcal				568 kcal				609 kcal			
ごはん 豚肉ケチャップ炒め 五目きんぴら 山芋の柚子胡椒和え 金時煮豆 みそ汁				ごはん さんま蒲焼 冬瓜と空豆のくす煮 いんげんクルミ和え きなこプリン かみなり汁				ごはん 牛肉の梅しそ風味 長芋ソテー モロヘイヤの和え物 ミルクムース みそ汁				郷土料理 ～石川県～ カニちらし寿司 鶏肉の治部煮 冬瓜と厚揚げ煮 ゼンマイ酢の物 めった汁				ごはん チキンナゲット&かに30ッ じゃが芋コンソメ煮 パプリカのザーサイ和え パイナムース みそ汁				三色サンド クリームシチュー コールスロー 春雨の和え物 洋ナシ缶			
栗あんパイ				栗あんパイ				よもぎまんじゅう				お麩ラスク				フレンチクルーラー				フレンチクルーラー			
25 (月)				26 (火)				27 (水)				28 (木)				29 (金)				30 (土)			
501 kcal				496 kcal				516 kcal				483 kcal				501 kcal				514 kcal			
栗ごはん きのことおさりの卵とじ 卵の花 ずいき酢 甘夏缶 とろろ汁				ごはん 鶏肉の幽庵焼き ゴーヤのしぎ焼 栗きんとん ピリ辛チンゲン菜 みそ汁				山菜肉うどん レンコンはさみ揚げ きゅうりツナ和え 水ようかん(栗)				ごはん 牛肉のオイスター炒め きんぴらごぼう ひじきサラダ いちごヨーグルト 中華スープ				ゆかりごはん 和風たまご焼き 南瓜コーンクリーム煮 めかぶ切干和え あみ畑 みそ汁				ごはん サケの生姜焼き 茄子のみそ炒め 温泉たまご マカロニサラダ すまし汁			
チョコプリン				チョコプリン				キャラメルどら焼き				キャラメルどら焼き				あんドーナツ				あんドーナツ			