



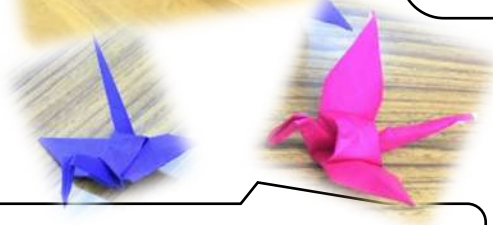
ふるさと

令和5年
6月24日発行

6月上旬に梅雨入りし、ジメジメ湿気で蒸し暑いですね。気力・体力が奪われ鬱々としてしまいます。白楽デイでは、七夕に向けて短冊に願い事を書きました。皆様、「何て書こうかな？」と悩まれ職員と相談をしていました。



- ・平和
 - ・家族の健康
 - ・宝くじ当選
 - ・元気になりたい
- 等、思い思いに書かれていました。



皆様の願い事が叶いますように☆彡



おすすめのお茶



暑い時には冷たい飲み物を欲しますが、胃腸が冷えてしまい、怠さ、浮腫み、頭痛などを引き起こします。人肌程度から常温のものを飲みましょう。

あずき茶

小豆に含まれるサポニンという成分は、血流をスムーズにし、血栓を作りにくくする作用があります。体中の細胞に酸素や栄養を運ぶ毛細血管の血流が良くなることで冷え性対策になります。

コーン茶

穀物の中でも鉄分が多く含まれています。疲労回復、免疫力を高める効果があります。香ばしい味で飲みやすくノンカフェインなので、子どもから高齢者まで安心して飲用できます。

先日、職員有志による夏至の音楽祭が開催されました。限られた時間の中で自主練習をし、全体の合わせは、2回程でしたが皆様に喜んでいただけるよう懸命に取り組みました。

♪曲目♪

- ・ピアノ連弾 「トルコ行進曲」
- ・ピアノ&シンセサイザー
「Let it be」
「ルパン三世」
- ・ピアノ&シンセサイザー&歌
「アメイジンググレイス」

トルコ行進曲
二人の息が
ピッタリ♪

Let it be
心地良い
ハーモニー😊

ルパン三世
軽快なリズム!

アメイジンググレイス
心の名曲ですね〜♪

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>

7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
					音楽療法
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
連想ゲーム	音楽療法	ボーリングゲーム	懐かしの歌謡曲	七夕会	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
懐かしの歌謡曲	ボール送りゲーム	回想法 ～昭和の話をしよう～	連想ゲーム	文字合わせゲーム	音楽療法
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
回想法 ～昭和の話をしよう～	音楽療法	連想ゲーム	ボーリングゲーム	懐かしの歌謡曲	ボール送りゲーム
24日/31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
音楽療法/お手玉ゲーム	牛乳パックゲーム	文字合わせゲーム	紙芝居	牛乳パックゲーム	連想ゲーム



令和5年 7月 月間献立表



白楽荘デイサービスセンター

<p>7/31 (月) 557 kcal</p> <p>ごはん 鮭フライのタルタルソース ウィナーとフキのソテー 豆のサラダ 黄桃缶 トマトサラダ</p> <p style="text-align:center">いちごカステラ</p>		<p style="text-align:center">[今月のイベント]</p> <p>★七夕の節句 7(金) ★郷土料理(大阪府) 10(月) ★麺の日 14(金) 26(水) ★パンの日 4(火) 22(土)</p> <p>☆表示されているカロリーに間食は含まれません</p>				<p>1 (土) 559 kcal</p> <p>ごはん ぶりの大葉みそ焼 卵の花煮 すいき酢の物<small>すいき=里芋の茎</small> 梅ゼリー すまし汁</p> <p style="text-align:center">蕪菓子</p>
<p>3 (月) 536 kcal</p> <p>ごはん あさりの柳川 じゃが芋と厚揚げの味噌煮 しば漬キャベツ キャラメルプリン すまし汁</p> <p style="text-align:center">ミルクまんじゅう</p>	<p>4 (火) 670 kcal</p> <p>三色サンド ボークビーンズ きのごマリネ ミックスフルーツ缶 グリンピースポタージュ</p> <p style="text-align:center">ミルクまんじゅう</p>	<p>5 (水) 565 kcal</p> <p>ごはん さば塩焼き 里芋と豚肉の含め煮 春菊ごま和え 抹茶パバロア 冬瓜スープ</p> <p style="text-align:center">紅茶ケーキ</p>	<p>6 (木) 515 kcal</p> <p>ごはん 海老のチリソース ゴーヤ炒め オクラとエノキの和え物 黒ごまプリン 中華スープ</p> <p style="text-align:center">紅茶ケーキ</p>	<p>7 (金) 559 kcal</p> <p>七夕彩りそうめん 山芋の短冊揚げ 冬瓜の挽肉あ/七タポンチ</p>  <p style="text-align:center">マロンパバロア</p>	<p>8 (土) 558 kcal</p> <p>ごはん 豆腐のそぼろあん さつま揚げとさつま芋煮 めかぶと切干和え ブルーベリーヨーグルト みそ汁</p> <p style="text-align:center">マロンパバロア</p>	
<p>10 (月) 616 kcal</p> <p style="text-align:center">郷土料理 ~大阪府~</p> <p>かやくごはん お好み焼き 関東炊き すいきお浸し かす汁</p> <p style="text-align:center">やわらかおかき(のり塩)</p>	<p>11 (火) 533 kcal</p> <p>菜めし カジキの和風ムニエル 冬瓜とと厚揚げの煮物 ごぼうの胡麻マヨサラダ うぐいす豆 すまし汁</p> <p style="text-align:center">やわらかおかき(のり塩)</p>	<p>12 (水) 550 kcal</p> <p>ごはん 豚肉の甘辛炒め 春菊とがんと煮 キノコおろし 杏仁豆腐 みそ汁</p> <p style="text-align:center">ミニ白あんぱん</p>	<p>13 (木) 601 kcal</p> <p>夏野菜のチキンカレー 里芋バター醤油煮 フレンチブロッコリー 甘夏缶 コーンスープ</p> <p style="text-align:center">ミニ白あんぱん</p>	<p>14 (金) 578 kcal</p> <p>ソース焼きそば シューマイ ピーマンのナムル マンゴー缶 たまごスープ</p>  <p style="text-align:center">チョコバウム</p>	<p>15 (土) 514 kcal</p> <p>ごはん 舌平目のレモン焼き アスパラソテー ひじきサラダ メロンゼリー ミネストローネ</p>  <p style="text-align:center">チョコバウム</p>	
<p>17 (月) 637 kcal</p> <p>豆ごはん プリの照り焼き 茄子の味噌炒め きゅうり酢の物 栗きんとん ザーサイスープ</p> <p style="text-align:center">今川焼き</p>	<p>18 (火) 546 kcal</p> <p>ビビンバ丼 海老とそら豆の香味炒め いんげんクルミ和え オレンジゼリー かみなり汁</p> <p style="text-align:center">今川焼き</p>	<p>19 (水) 542 kcal</p> <p>ごはん 肉じゃが ぶきのソテー ほんれん草のしらす和え きなこプリン みそ汁</p> <p style="text-align:center">ピーナツ揚げ</p>	<p>20 (木) 545 kcal</p> <p>ごはん さわら西京焼き ゴーヤのマヨ炒め 菜花のピーナツ和え 南瓜サラダ 吉野汁</p>  <p style="text-align:center">ピーナツ揚げ</p>	<p>21 (金) 617 kcal</p> <p>ごはん チーズはんぺんフライ じゃが芋コンソメ煮 パプリカのザーサイ和え 三色豆 みそ汁</p> <p style="text-align:center">フレンチクーラー</p>	<p>22 (土) 672 kcal</p> <p>三色サンド クリームシチュー 春雨炒め コールスローサラダ 洋ナシ缶</p> <p style="text-align:center">フレンチクーラー</p>	
<p>24 (月) 549 kcal</p> <p>シーフードカレー いんげんソテー さつま芋サラダ ラムネゼリー コンソメスープ</p>  <p style="text-align:center">紫芋ブッセ</p>	<p>25 (火) 524 kcal</p> <p>ホタテごはん サーモンムニエル ラタトゥイユ たまご豆腐 フルーツヨーグルト みそ汁</p> <p style="text-align:center">紫芋ブッセ</p>	<p>26 (水) 559 kcal</p> <p>冷やしエビ天うどん 大根そぼろ煮 きゅうりツナ和え ミルク寒天</p> <p style="text-align:center">練乳小豆プリン</p>	<p>27 (木) 512 kcal</p> <p>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</p>  <p style="text-align:center">練乳小豆プリン</p>	<p>28 (金) 502 kcal</p> <p>ゆかりごはん 厚揚げす味噌風味 南瓜オレンジ煮 モロヘイヤ梅かつお和え 水ようかん みそ汁</p> <p style="text-align:center">カルシウムせんべい</p>	<p>29 (土) 556 kcal</p> <p>ごはん うなぎ蒲焼 切干大根煮 春菊の菊花和え マンゴープリン すまし汁</p>  <p style="text-align:center">カルシウムせんべい</p>	