



# ふるさと

令和5年  
7月25日発行

先日、ようやく東京で梅雨明けしました☀️  
連日、酷暑が続いています。

かき氷や冷やし中華が食べたくなりますね！

皆様、体調はいかがですか。

くれぐれも熱中症にはご注意ください



白楽デイでは、暑中見舞いにひまわりの  
製作をしました。

ひまわりの種の部分は、折り紙をちぎり

貼り絵をしています。

細かい作業もありましたが、皆様、集中して  
取り組まれていました。

仕上がった作品は、自宅の玄関や冷蔵庫に  
飾られているようです。



花びらの部分を貼り合わせて  
います。  
男性の方も器用な方が多く  
製作がお好きなようです！



素敵に仕上がりましたね😊

水分と栄養をしっかり摂り、この夏を  
乗り切りましょう！

おすすめの一品



酷暑が続く、皆様、体が悲鳴を上げていませんか。今回紹介する一品は、新生姜の甘酢漬けです。生姜には、ジンゲロール、ショウガオールという成分が含まれており、殺菌作用があります。血行を良くし、冷え性の改善にも効果があります。

お酢には、クエン酸、必須アミノ酸が含まれており、疲労回復、冷え性改善、殺菌作用、カルシウムの吸収をサポートしてくれます。又、美肌にも効果があります。夏の暑さで食欲がない時に新生姜の甘酢漬けを食べれば、夏バテ予防になります。

塗り絵作品紹介

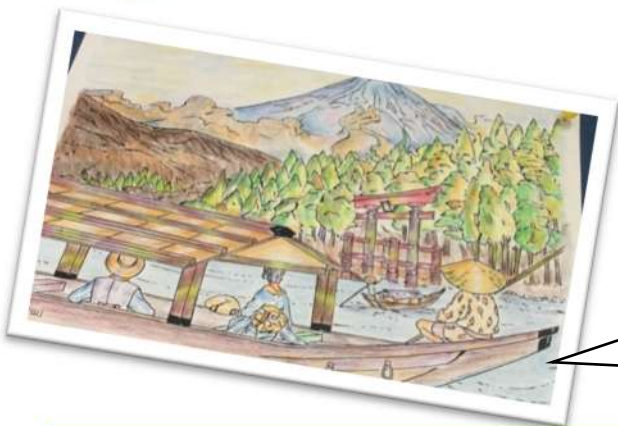


午前中の学習の時間に塗り絵をされている方が多くいらっしゃいます。塗り絵は、脳の活性化に効果があるようです。

イルカが悠々と泳いでいますね。



繊細な色使いで丁寧に仕上げられています。



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>



8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
	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	牛乳パックゲーム	クイズ「みんなで 考えよう！」	連想ゲーム	音楽療法
7日	8日	9日	10日	11日	12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
みんなで歌おう！	インターネットで楽し もう♪ (クイズ・歌)	ボール送りゲーム	連想ゲーム	紙芝居	牛乳パックゲーム
14日	15日	16日	17日	18日	19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
ボール送りゲーム	音楽療法	連想ゲーム	みんなで歌おう！	クイズ「みんなで 考えよう！」	音楽療法
21日	22日	23日	24日	25日	26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	夏祭り	夏祭り	紙芝居	インターネットで楽し もう♪ (クイズ・歌)	みんなで歌おう！
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		
クイズ「みんなで 考えよう！」	みんなで歌おう！	連想ゲーム	紙芝居		

令和5年 8月 月間 献立表

白楽荘デイサービスセンター

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
	604 kcal ごはん 豆腐バーグのキノコあん ポテトと魚介のバターソテー ごぼうサラダ きなこプリン ザーサイスープ 	542 kcal ボークカレー コールスローサラダ カリフラワーのクリーム煮 白桃缶 かぶのスープ	557 kcal ごはん カジキ竜田揚げ がんもとフキ煮 菜花の辛子和え マカロニサラダ みそ汁 	579 kcal 冷やし中華 春巻き ビビンバ山菜 杏仁フルーツ 	504 kcal ごはん さわら柚子胡椒焼き 冬瓜とエビのくず煮 白菜ごま和え ココアプリン みそ汁 
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
575 kcal ごはん 鶏肉のトマト煮 いんげんソテー スパゲティサラダ 苺ババロア みそ汁 	534 kcal ごはん コーンミートローフ 空豆さっぱり炒め 白菜くるみ和え パインムース みそ汁 	531 kcal 郷土料理 ~福井県~ 茶めし 焼きサバ 焼き油揚げ 夕阿の煮たもの めかぶの味噌汁 	501 kcal 豚丼 さつま揚げと野菜炒め煮 もずくの和風サラダ ラムネゼリー みそ汁 	543 kcal 枝豆ごはん たちうお甘酢あん キャベツとツナのソテー タルタルブロッコリー めかぶ酢 みそ汁	551 kcal ごはん 豚肉カレー風味 南瓜いとこ煮 モロヘイヤ塩昆布和え やっこ豆腐 みそ汁
白あん饅頭	白あん饅頭	鶏焼きクリームサンド	鶏焼きクリームサンド	海老せんべい	海老せんべい
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
634 kcal 三色サンド 舌平目のバジルソース たけのこ梅マヨサラダ 洋ナシ缶 キャロットスープ 	531 kcal ホタテごはん 揚げ出し豆腐 ほうれん草の煮浸し フキのわさびマヨ和え ヨーグルトババロア かき玉汁	517 kcal ごはん 豚肉の生姜焼き ゴーヤの土佐炒め 切干大根とひじきサラダ コーヒーゼリー みそ汁	537 kcal ごはん メンチカツ カリフラワーのバター炒め ゴボウささみマヨ和え 栗きんとん コンソメスープ	490 kcal ごはん めばる照り焼き エビしんじょうの空豆あん 菜の花ナムル 練乳小豆プリン みそ汁	609 kcal 塩焼きそば シューマイ きのこバター醤油 キャラメルプリン わかめスープ 
クリームパン	クリームパン	ねぎみそ焼き	枝豆あられ	フチりんごケーキ	フチりんごケーキ
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
536 kcal 夏野菜のキーマカレー アスパラソテー マセドアンサラダ オレンジゼリー コンソメスープ 	510 kcal ごはん ハムサラダフライ 南瓜オレンジ煮 酢みそインゲン たまご豆腐 冬瓜スープ 	528 kcal ごはん 鮭の西京焼き 筍そぼろ炒め キャベツゆかり和え ほうじ茶プリン かみなり汁	610 kcal 三色サンド 鶏肉のマスタードソース モロヘイヤのボン酢和え りんご缶 グリンピースのポターージュ	582 kcal ごはん ボークソテー、デミグラス掛け ふき炒め煮 パンプキンサラダ フルーツヨーグルト すまし汁	524 kcal 豆ごはん ほっけレモン蒸し 肉詰いなりの煮物 ブロッコリーサラダ マスカットゼリー すまし汁 
青のりせんべい	青のりせんべい	宇治抹茶ロールケーキ	宇治抹茶ロールケーキ	ミルク寒天	ミルク寒天
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	☆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 9(水) ★麺の日 4(金) 19(土) 29(火)	
570 kcal オムライス じゃが芋チーズ焼 和風春雨サラダ 抹茶プリン きのこスープ 	632 kcal 冷やし肉うどん れんこん挟み揚げ アスパラ炒め 白桃缶 	475 kcal ごはん マーボー茄子 小松菜とツナの煮浸し かぶとワカメ酢 メロンムース みそ汁	549 kcal わかめごはん 焼き餃子の野菜あん 空豆ガーリック炒め パプリカマリネ ヨーグルトババロア すまし汁		
ワッフル	ワッフル	フルーツパウンド	フルーツパウンド		