



# ふるさと



令和6年  
6月26日発行



## レクリエーションの様子



カラオケ大会では  
十八番を歌われる方や  
唱歌を皆様で歌い  
大変盛り上がりました！



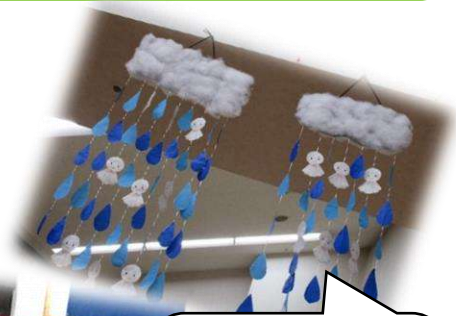
紙芝居「瞼の母」涙のお話です。  
「懐かしいわ。大好きな話です。」  
と感動なさっていました。



帰り2便待ちの際に  
坊主めぐりをしています。  
娘が出るか坊主が出るか  
ドキドキです。



## 製作活動の様子



雨粒&てるてる坊主の飾り  
可愛く仕上がりました!



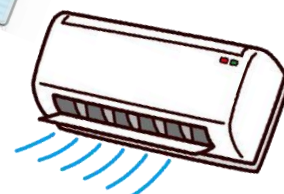
七夕飾りの輪や天の川などを作りました。  
短冊には、願い事を書きました。  
笹に飾るのが楽しみです。



お庭に咲いている紫陽花を持ち寄って下さいました。



## 梅雨型熱中症にご注意下さい



- 湿度が高いと汗が蒸発せず体温を下げにくくなり、気が付かないうちに脱水症状と体温の上昇が進みやすくなります。
- エアコンを適切に使うことやこまめに水分補給をしましょう。
- 塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液なども合わせて飲むようにしましょう。
- 冷たい物を飲みたいところですが、ひんやりとした喉越しは一瞬で胃腸を温めるには2, 3時間掛かると言われています。  
なるべく常温から温かい物を飲むようにしましょう。
- 起床後より1日に8回を目安に水分を摂るよう心掛けましょう。



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/>

# 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	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
昼ピアノ演奏	音楽療法	〇〇ビンゴ	ピンポン玉落とし ゲーム	カラオケ大会	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
カラオケ大会	サイコロトーク	ボーリング	言葉作りゲーム	もぐらたたきゲーム	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
ピンポン玉落とし ゲーム	音楽療法	言葉作りゲーム	カラオケ大会	〇〇ビンゴ	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
もぐらたたきゲーム	カラオケ大会	ジェスチャーゲーム	イラスト当てゲーム	言葉作りゲーム	カラオケ大会
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			
音楽活動	ピンポン玉落とし ゲーム	カラオケ大会			

# 令和6年 7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 ほっけ葱みそ焼き ふきの信田煮 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 アスパラ魚介ソテー 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	570 kcal 空豆ごはん さば塩焼き 里芋と豚肉のみそ煮 ぜんまいゴマ和え マロンババロア すまし汁 紅茶ケーキ	511 kcal ごはん 海老のチリソース ゴーヤのソテー オクラとエノキの和え物 黒ごまプリン 中華スープ 紅茶ケーキ	561 kcal ごはん 鮭チーズ焼き じゃが芋バター醤油 フレンチブロッコリー 甘夏缶 コーンスープ 南瓜ババロア	576 kcal ごはん 豆腐のそぼろあん さつま揚とさつま芋煮 めかぶと切干和え ブルーベリーヨーグルト みそ汁 南瓜ババロア
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
613 kcal 三色サンド クリームシチュー ゴーヤとパプリカ炒め コールスローサラダ 洋ナシ缶 やわらかおかき (のり塩)	501 kcal ごはん 舌平目の和風ムニエル かぶと海老の煮物 ごぼうの辛子マヨ和え あんみつ すまし汁 やわらかおかき (のり塩)	550 kcal 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 あんドーナツ	499 kcal ごはん さわら生姜焼き 茄子みそ炒め はるさめ酢の物 いちごゼリー ザーサイスープ 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 いんげんサラダ 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 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 柚子まんじゅう
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
510 kcal 郷土料理 ~栃木県~ 五目飯 モロの煮つけ 茄子とインゲンの油みそ 白和え 干びょうの玉子とじ汁 りんごカステラ	551 kcal ビビンバ丼 海老とそら豆の香味炒め ほうれん草のクルミ和え 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 なめ草オクラ 三色豆 みそ汁 抹茶ロール	512 kcal ごはん 千草焼 ~五目たまご焼~ ずいき煮 ビビンバ山菜 うぐいす豆煮 みそ汁 抹茶ロール
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
552 kcal 夏野菜チキンカレー アスパラ炒め 大豆サラダ ラムネゼリー コンソメスープ ミルクまんじゅう	541 kcal 冷やしエビ天うどん 里芋そぼろ煮 チンゲン菜のツナ和え 牛乳寒天 ミルクまんじゅう	533 kcal ゆかりごはん さわら粕漬焼き 冬瓜カニあん うざく ~うなぎの酢の物~ フルーツヨーグルト みそ汁 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	537 kcal 豆ごはん 厚揚げす味噌風味 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 レンコンずんだ マンゴープリン すまし汁 カルシウムせんべい
29 (月)	30 (火)	31 (水)	[今月のイベント] ★郷土料理(栃木県) 15(月) ★麺の日 12(金) 23(火) ☆表示されているカロリーに間食は含まれません		
517 kcal ごはん 鮭フライのタルタルソース ウィンナーとフキノソテー 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 ポークケチャップ シーザーサラダ きのこマリネ フルーツカクテル缶 エンドウ豆のポターージュ じゃこ揚げせん	531 kcal ごはん あさりの柳川 ジャガイモと厚揚げ煮 しば漬キャベツ 水ようかん すまし汁 マロンババロア			