

平戸デイサービス便り

(サービス計画)

2017年 7月 (Vol. 198)



社会福祉法人 聖ヒルダ会

横浜市平戸地域ケアプラザ

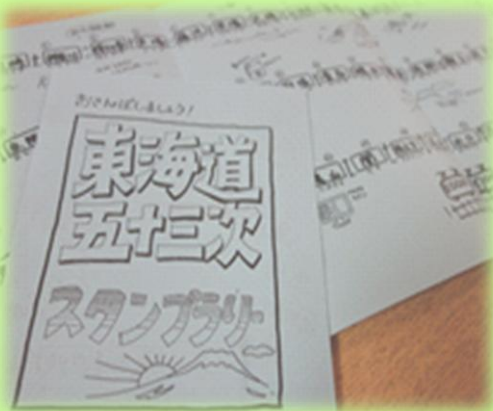
〒244-0802 戸塚区平戸2-33-57

TEL: 045-825-3462

FAX: 045-825-3464

スタンプラリー始めました。

太陽と緑の中庭を歩こう！



プラザ中庭を
てくてく歩いて
東海道の宿場町を
模した街道の
スタンプを集めよう！
何かいい事
あるかも・・・？

スタンプは、
一周歩くと2個
中庭ベンチまで・
または
館内歩行で1個
貰えます。



ボランティアさんのご紹介

日頃より、ケアプラザの運営にご協力いただいているボランティアさんを毎月ご紹介いたします。ボランティアの皆さんいつも有難うございます！



萩原さん

手作りの紙芝居を持参され、
色々な声色を使って臨場感ある世界を
楽しませて下さいます。
もちろん絵も見事です。

赤松さん

本格的なハーモニカの演奏が
素晴らしく、皆で声を合わせて
歌を楽しんでいます。



パイナップルプリンセス

ウクレレを片手に歌謡曲から童謡までハワイアン風にアレンジされ、
陽気なメロディーを届けてくれます。もちろん、フラダンスも素敵です！



園芸ボラさんの植えてくれた

吉田さん 籠宮さん 柴崎さん

カラオケを楽しまれる利用者さんを助けて下さり、
デイルームの中でも色々なお手伝いをして下さる、
頼もしいボランティアさんです。



【 7月予定表 】レクリエーション(機能訓練)

日	月	火	水	木	金	土
6/25	26	27	28	29	30	1
一攫千金						
2	3	4	5	6	7	8
誕生会週間・陣取りゲーム						
	平戸台小 4年生	平戸小3年生	平戸小3年生			
9	10	11	12	13	14	15
平戸台小4年生 平戸川柳(夏) Vo.軽音楽クラブ						
16	17	18	19	20	21	22
祭 納涼会 祭						
23	24	25	26	27	28	29
そーつと、そーつと						
30	31	8/1	2	3	4	5
涼しくなあれ						

お願い

渴いたと思う前に水分補給を！

これからの季節、なりやすいのが脱水症や熱中症。
脱水症で血液ドロドロ・・・脳梗塞のリスクも高くなります。
「トイレに行くのが大変だから・・・」と、
水分摂取を控えていませんか？ 高齢者は、一般的に
「喉が渴いた」という感覚が鈍くなっています。
小まめな水分補給を心がけましょう！

ビニール袋をご用意願います。

入浴時に、濡れたタオルなどを持ち帰って
頂く為のビニール袋をご持参頂けると助かります。



編集後記

6月は父の日のお祝いがありました。平戸のお父さん達は皆さんととても素敵な笑顔をしていらっしゃいます。これからも元気でお越し下さい。デイサービスでは7月の納涼会に向けて、ちょっとずつ準備を進めています。ご案内の手紙をお配りしているので、是非いらして下さいね！

平成29年7月献立表



25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	1日(土)
						白身魚の梅煮 長芋と牛肉の甘辛炒め 胡瓜とみょうがの和え物 味噌汁(えのき)
						シュークリーム
エネルギー たんぱく 脂質 塩分	エネルギー たんぱく 脂質 塩分	エネルギー たんぱく 脂質 塩分	エネルギー たんぱく 脂質 塩分	エネルギー たんぱく 脂質 塩分	エネルギー たんぱく 脂質 塩分	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 578kcal 26.7g 16.1g 4.2g
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
ポークチャップ風 スパゲティサラダ フルーツヨーグルト 野菜スープ	鯖の山椒焼き 五目豆 小松菜の塩昆布和え 味噌汁(玉葱)	チキン南蛮 切干大根の炒り煮 いんげんの辛子和え 味噌汁(玉葱)	鮭の塩焼き 肉じゃが キャベツと竹輪の和え物 味噌汁(茄子)	鶏肉の味噌漬け焼き 青梗菜の香味炒め 大根のカニ風味サラダ かき玉汁	ちらし寿司 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸 ほうれん草の胡麻和え 清汁(そうめん) フルーツゼリー	牛肉と夏野菜の炒め物 さつまいものレモン煮 コールスローサラダ 味噌汁(あさり)
お楽しみおやつ	アイスクリーム	たい焼き	原宿ドック	さんづば		まんじゅう
エネルギー たんぱく 脂質 塩分 726kcal 23.0g 27.0g 3.3g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 616kcal 26.8g 19.1g 3.3g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 649kcal 28.8g 17.7g 4.1g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 625kcal 29.5g 20.3g 2.8g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 602kcal 28.6g 14.0g 3.6g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 663kcal 28.4g 14.0g 4.7g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 694kcal 19.7g 22.9g 2.8g
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
赤魚の粕漬焼き 冬瓜とがんもの煮物 小松菜のなめたけ和え 味噌汁(絹さや)	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツポンチ コンソメスープ	めばるの香味ソースがけ 茄子とピーマンの揚げ浸し もやしのゆかり和え 味噌汁(青梗菜)	鶏肉のさっぱり煮 さつまいもといんげんのごま炒め 小松菜のしらす和え 味噌汁(みょうが)	めかじきの南部焼き 根菜炒り煮 ほうれん草の信田和え 味噌汁(わかめ)	回鍋肉 野菜しゅうまい ナムル 中華スープ	鶏とろろそば(温・冷) おにぎり 焼豆腐の田楽風 小松菜の生姜和え
誕生会	誕生会	誕生会	誕生会	誕生会	誕生会	誕生会
エネルギー たんぱく 脂質 塩分 617kcal 26.2g 18.0g 3.5g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 657kcal 19.0g 22.5g 2.8g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 609kcal 25.1g 18.0g 3.3g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 615kcal 26.2g 14.6g 3.6g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 626kcal 27.3g 16.7g 3.8g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 686kcal 22.9g 28.5g 3.2g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 645kcal 25.0g 16.3g 2.8g
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
《納涼会》 穴子ちらし 鶏肉の唐揚げ 盛合せ(特判・幻判・Iダマ) オクラのおかか和え フルーツ 味噌汁(豆腐) チョコバナナ	《納涼会》 穴子ちらし 鶏肉の唐揚げ 盛合せ(特判・幻判・Iダマ) オクラのおかか和え フルーツ 味噌汁(豆腐) チョコバナナ	《納涼会》 五目いなり あじの蒲焼き風 盛合せ(特判・幻判・Iダマ) 冬瓜の冷やし鉢 フルーツ 清汁(手まり麩) クレープ	《納涼会》 五目いなり あじの蒲焼き風 盛合せ(特判・幻判・Iダマ) 冬瓜の冷やし鉢 フルーツ 清汁(手まり麩) クレープ	《納涼会》 鮭ちらし エビフライ 盛合せ(特判・幻判・Iダマ) つるむらさきのお浸し フルーツ 味噌汁(豆腐) 白桃羹	《納涼会》 鮭ちらし エビフライ 盛合せ(特判・幻判・Iダマ) つるむらさきのお浸し フルーツ 味噌汁(豆腐) 白桃羹	《納涼会》 サラダ巻 鯖の竜田揚げ 盛合せ(特判・幻判・Iダマ) 焼き茄子 フルーツ 清汁(手まり麩) チョコバナナ
エネルギー たんぱく 脂質 塩分 780kcal 33.5g 25.6g 4.2g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 780kcal 33.5g 25.6g 4.2g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 762kcal 27.8g 24.0g 4.8g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 762kcal 27.8g 24.0g 4.8g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 770kcal 27.8g 24.5g 4.6g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 770kcal 27.8g 24.5g 4.6g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 708kcal 26.5g 23.5g 4.2g
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
鯖のボン酢照り焼き れんこんの塩きんぴら ほうれん草のわさび和え 味噌汁(玉葱)	蒸し肉団子 茄子と厚揚げの煮物 ポテトサラダ 味噌汁(大根)	カレーうどん おにぎり 焼はんぺん ツルムらさきとトマトの和え物	チキンカツ ひじきの炒り煮 大根と海老のしそ風味和え 味噌汁(玉葱)	麻婆茄子 中華風冷やっこ いんげんのピーナッツ和え 春雨たまごスープ	白身魚のマリネ風 ラタトゥイユ フルーツ コンソメスープ	和風ハンバーグ 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草の磯和え 味噌汁(なめこ)
お楽しみおやつ	エクレア	どら焼き	芋ようかん	杏仁豆腐	タルト	抹茶ババロア
エネルギー たんぱく 脂質 塩分 644kcal 27.8g 21.7g 3.9g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 655kcal 24.0g 23.7g 4.0g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 583kcal 20.3g 14.5g 2.5g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 630kcal 28.4g 13.5g 3.5g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 656kcal 21.8g 24.2g 4.0g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 654kcal 24.3g 24.0g 2.9g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 636kcal 25.6g 20.6g 3.9g
30日(日)	31日(月)					
ロールパン 鶏肉のムニエル シャーマンポテト 野菜サラダ コンソメスープ お楽しみおやつ	鮭のマヨネーズ焼き 南瓜の煮物 野菜の胡麻酢和え 味噌汁(キャベツ) カルシウムドーナツ					
エネルギー たんぱく 脂質 塩分 652kcal 26.7g 24.6g 3.7g	エネルギー たんぱく 脂質 塩分 638kcal 26.9g 19.8g 3.1g					

※材料仕入の都合により多少メニューが変更されることがありますので、あらかじめご了承下さい。

※当社では、国産米を使用しております。