

デイサービス便り

グリーンロード 令和4年11月

紅葉が一段と色を増す季節となり、すっかり日足がみじかくなりました。

早いもので、今年もあと2ヶ月になりました。寒暖差が激しく、体調を崩しやすい時期なので体調管理をしっかりと、デイにいらして楽しく元気に過ごしていきましょうね。



今月のイベント&活動



今月はお天気のいい日に**紅葉ドライブ**を予定しております。職員による秋の**ミニコンサート**も開催します。**お寿司**や食事でのお楽しみもいっぱい입니다。お楽しみにしていってくださいね。

皆さんでつくりました。
壁絵のまきで、ハイポーズ



秋の美味しい食べものいっぱいの
ちぎり絵の作品です



ミニ運動会開催。ラジオ体操で身体をほぐして
スタート。玉入れやボール回しで熱戦でした。
白組が優勝〜紅組もがんばりました。



山田通信 今回はご利用様のお声を聴かせて頂きました。



2年前にしりもちをつかれ、腰痛や足の神経痛がみられました。お一人での入浴が難しく、リハビリも必要だったためグリーンロードのご利用開始となりました。

ご利用当初のお身体の状態を教えてください。日常生活で困ったことはありましたか？



当初は歩くことができず、移動は車椅子でした。食事の支度等の家事やお風呂が困難で、治るのかという不安がありました。

歩行も良くなり、今では連続 20 分は外を歩けるようになりました。また当初はチェア浴を利用していました、今は一般浴で入浴しています。



歩行状態や運動機能はどのように改善しましたか？

グリーンロードの機能訓練はいかがですか？



身体の状態に合わせて、生活動作や家事のアドバイスを頂き、本当に助かりました。動くのが楽になり、できることが増える喜びがありました。

訓練によって良くなり、今では腰の調子をみながら散歩にも行っています。スタッフ皆さん親切で家庭的なやさしさがあ、居心地が良くほっとできる場所です。今後もよろしくお願いします。



この2年間で振り返っていかがですか？

ご自宅での生活状況やお気持ちを伺いながら訓練を進めることで、無理なく状態が改善していったと思います。ご利用者様のできることが増え、活動範囲が広がる事が機能訓練士として何よりの喜びです。今後もご利用様の気持ちに寄り添い、訓練を行っていきます。

11月15日(火)お寿司ランチです。

**鮪2貫、タイ、穴子、甘えび、玉子、サーモン、かっぱ巻きの8貫
すまし汁、茶碗蒸し、抹茶ゼリーになります。お楽しみに・・・**



ご希望の方は、特別利用でご利用頂けます。

お待ちしております。

11月1日(火)と11月24日(金)

ミュージックセラピー 13時30分～



午前・・・季節の話、リハビリ体操、口腔体操

午後・・・個別機能訓練、歌体操、装飾、脳トレ、運動レク



**フラワーアレンジメント
11月11日(金)**



散髪日

11月15日(火)

13時30分より

グリーンロードのデイサービスをご利用希望の方、

ご興味やご相談がある方は、お気軽にご連絡ください。

また、ご利用頂いている方は、ご利用日でない日でも振替利用、
追加利用ができます。 生活相談員 北原・鈴木

デイサービスセンターグリーンロード

〒188-0004

東京都西東京市西原町 2-2-11

Tel 042-467-7759 FAX 042-461-5995

※ホームページも随時更新しております。

<https://greenroad.or.jp/>

*予定は、変更する事もございます。



2022年11月

デイサービス

グリーンロード

(月)	(火) 1日	(水) 2日	(木) 3日	(金) 4日
当日の体調により 「おかゆ」や「きざみ」 に変更できます。	ナポリタンスパゲティ コンソメスープ じゃがいもソテー いちごムース I総計:514kcal 卵白ク:18.4g 脂質:9.2g 炭水化:84.9g 食塩相:2.7g	五目チャーハン ワンタンスープ エビ餃子 りんごムース I総計:460kcal 卵白ク:14.4g 脂質:13.1g 炭水化:67.5g 食塩相:3.2g	ご飯 味噌汁 メンチカツ 大豆の切り昆布煮 キウイフルーツ I総計:528kcal 卵白ク:20.9g 脂質:13.4g 炭水化:80.3g 食塩相:2.6g	【選べるソースの日】 ご飯 たまごスープ ホキの甘酢あんかけ チリソース 白菜のザーサイ和え ピーチムース I総計:388kcal 卵白ク:19.3g 脂質:6.6g 炭水化:59.4g 食塩相:2.6g
	7日	8日	9日	10日
ご飯 味噌汁 鶏肉とごぼうの柳川風 じゃがいも金平 杏ゼリー I総計:536kcal 卵白ク:20.3g 脂質:13.7g 炭水化:78.9g 食塩相:2.0g	からだ元気【歯を大事にしよう】 ～いい歯の日～ ご飯 大麦入り生姜スープ 鰯のチャンチャン焼き 切干大根とササミの和え物 バナナきなこヨーグルト  I総計:457kcal 卵白ク:23.2g 脂質:9.5g 炭水化:66.7g 食塩相:3.0g	ご飯 清まし汁 和風おろしハンバーグ 南瓜の煮付 いちごゼリー I総計:442kcal 卵白ク:13.9g 脂質:8.6g 炭水化:74.8g 食塩相:2.2g	卵サンド ツナサンド ミネストローネスープ さつまいもサラダ りんごムース I総計:525kcal 卵白ク:17.2g 脂質:21.2g 炭水化:65.9g 食塩相:2.9g	今日は何の日【麺の日】 肉うどん 野菜コロッケ 小松菜のお浸し オレンジムース  I総計:552kcal 卵白ク:23.5g 脂質:16.1g 炭水化:74.0g 食塩相:2.4g
14日	15日	16日	17日	18日
塩ラーメン エビ海鮮餃子 棒々鶏風サラダ ピーチムース I総計:487kcal 卵白ク:24.4g 脂質:13.4g 炭水化:64.3g 食塩相:3.3g	《握り寿司イベント》 にぎり寿司 清まし汁 茶碗蒸し☆ 抹茶ゼリー  I総計:559kcal 卵白ク:28.0g 脂質:11.5g 炭水化:81.2g 食塩相:2.6g	チキンカレー コンソメスープ レタスサラダ ブルーベリーヨーグルト I総計:468kcal 卵白ク:15.9g 脂質:14.3g 炭水化:65.8g 食塩相:2.4g	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 青しそ和え 梅ゼリー 選べる おやつの日 I総計:443kcal 卵白ク:19.0g 脂質:9.6g 炭水化:66.0g 食塩相:2.0g	三色丼 中華スープ 青梗菜の華風和え パイン I総計:478kcal 卵白ク:22.9g 脂質:15.0g 炭水化:58.0g 食塩相:2.7g
21日	22日	23日	24日	25日
ご飯 味噌汁 鶏肉の漬け焼き いんげんのソテー 黄桃缶 I総計:420kcal 卵白ク:19.7g 脂質:6.5g 炭水化:67.7g 食塩相:1.7g	ご飯 清まし汁 天ぷら 白菜の和え物 黒糖ゼリー I総計:426kcal 卵白ク:13.9g 脂質:5.4g 炭水化:77.4g 食塩相:2.5g	【新嘗祭】 赤飯 味噌汁 鰯の幽庵焼き さつまいものレモン煮 ぶどうゼリー  I総計:465kcal 卵白ク:20.2g 脂質:5.8g 炭水化:79.1g 食塩相:2.4g	《うなぎの日》 うなぎ 清まし汁 大根の酢の物 オレンジ  I総計:522kcal 卵白ク:27.2g 脂質:20.1g 炭水化:56.0g 食塩相:1.9g	卵サンド ポテトサンド 豆乳スープ さつまいものサラダ イチゴムース I総計:509kcal 卵白ク:15.6g 脂質:19.4g 炭水化:67.5g 食塩相:3.2g
28日	29日	30日	 	
【選べるソースの日】 ご飯 コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース おろしソース スパゲティサラダ パインゼリー I総計:547kcal 卵白ク:16.3g 脂質:14.8g 炭水化:83.9g 食塩相:3.1g	ツナサンド タラモサンド コーンチャウダー レタスサラダ フルーツMIXゼリー 選べる おやつの日 I総計:461kcal 卵白ク:14.5g 脂質:15.5g 炭水化:62.5g 食塩相:2.8g	ご飯 生姜スープ チキンのソテー チリソース 里芋のくるみ味噌かけ りんごゼリー  I総計:454kcal 卵白ク:17.3g 脂質:6.5g 炭水化:78.2g 食塩相:2.3g		

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆2022年11月 グリーンロードのお食事紹介☆

グリーンロードでは、お食事も楽しんでいただけるように、毎月さまざまな取り組みを行っております。

《選べるソース》

配膳時、好きなソースをお選びいただきます。

4日(金)



甘酢あんかけ又はチリソース

28日(月)



デミグラスソース又はおろしソース

※写真はイメージです

《選べるおやつ》

来所時、当日のおやつをお選びいただきます。

17日(木)



パンケーキ又は和菓子

29日(火)



いちごクレープ又は和菓子

《からだ元気メニュー》

毎月テーマを決めて、ポスター掲示しカードを添えて提供しています。
10月は「関節痛緩和」メニューでした。

～関節痛緩和～

10月28日(金) 昼食

- *生姜ご飯
- *味噌汁
- *アジのゆず塩焼き
- *りんごの白和え
- *人参とオレンジのゼリー

関節とは、隣り合った骨と骨が動くことができるように結合した部分です。関節痛の原因はさまざまですが、関節の周りの筋肉や関節の軟骨を丈夫にすることで痛みを緩和することができます。また、冬の寒さによる関節痛の緩和は、体を温めて筋肉の動きを良くし、関節への負担を減らすことが有効です。

♪関節痛緩和に役立つ栄養素♪

筋肉の主成分	骨の主成分	関節の炎症を抑える
たんぱく質 アジ・油揚げ・豆腐	カルシウム アジ・油揚げ・小松菜・豆腐	DHA・EPA アジ

♪体を温める食材♪

- みずりの強い野菜・・・生姜
- みずりの強い果物・・・りんご、ゆず
- みずり食品・・・塩麹
- みずり食品・・・人参

※写真はイメージです

冬の寒さによる
関節痛の緩和は、
体を温めて筋肉の
動きを良くし、
関節への負担を
減らすことが
有効です。



11月は「歯を大事にしよう」メニューです。

《グリーンロードうなぎの日》

11月24日(木)は“グリーンロードうなぎの日”です。
人気メニューのうなぎを、施設の中で味わっていただく企画です。
楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか？

季節は冬へと変わっていきます。うなぎを食べてスタミナアップ!!
グリーンロードで元気を補給しませんか？

