



デイサービス便り

グリーンロード

令和4年8月

毎日、炎天下の暑い日が続いております。今年は残暑も長くなり、これだけ暑いと気になるのは、「熱中症」です。最近ではクーラーをつけていても熱中症になることがあるそうです。

こまめに水分を取り健康に留意し、この夏をグリーンロードで楽しく過ごしましょう。

センター内では、出来るだけ快適に過ごして頂けるようにしておりますが、座る場所によっては、寒い所もありますので、カーディガンなど羽織るものを、ご持参頂くと良いと思います。

今月のイベントは



8月は色々なイベントを企画しております。

納涼祭や**スイカ割り**、屋台風ランチメニューやうな丼をご用意しております。

豪華景品ビンゴゲーム大会！？



ハワイアン風リゾート湯など、皆様ぜひお楽しみに
していただきますね。



Happy Birthday

活動のご様子です。



七月生まれおめでとうございます



素敵にアレンジメントできました



スイーツ男子です。美味しかった・・・まだまだ食べれますよ～



うなぎ大好き



美味しい笑顔・・・また、次回もお楽しみに・・・



山田通信

夏のタオル体操

運動不足を解消しよう！

暑さや湿度で熱中症のリスクが高く、家で過ごすことが多い夏の時期は、運動不足になりがちです。おうちにあるタオルで体操をやってみましょう。

タオルハンドギャザー(手・指の体操)



① タオルの上端を両手で挟むように持つ。

② 指でタオルをじゃばら状に集めていく。(3 回程度)

①



②



③



④



もも上げ体操



② タオルの両端を持ち、へその高さで水平に保つ。

② タオルに膝が触れるように、交互にもも上げを行う。(20 回)

①



②



③





ハワイアン風リゾート湯

8月15日（月）～19日（金）に行います。
ハワイアンミュージックにのせて・・・



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

8月15日（月）



散髪日

8月9日（火）

13時30分より

☆お願い☆

月の初めにお薬手帳をご持参ください。
お昼に飲んでいない方も確認させて頂きたいので
よろしくお願いします。

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/>

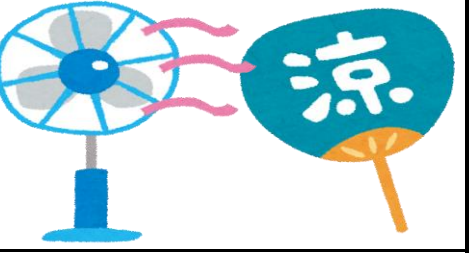
*予定は、変更する事もございます。



2022年8月

デイサービス

グリーンロード

(月) 1日	(火) 2日	(水) 3日	(木) 4日	(金) 5日
スパゲッティーボンゴレ コンソメスープ 南瓜サラダ りんごムース	ご飯 清まし汁 さばの煮付け 大根の梅肉和え ぶどうゼリー☆	ハムサンド 卵サンド ポトフ風スープ マカロニサラダ ピーチムース 	牛丼 味噌汁 おかか和え みかん缶	ご飯 清まし汁 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいも金平 青りんごゼリー
I補給:-507kcal 卵白ク:21.3g 脂質:11.9g 炭水化:74.2g 食塩相:2.4g	I補給:-502kcal 卵白ク:17.4g 脂質:16.8g 炭水化:64.5g 食塩相:2.2g	I補給:-455kcal 卵白ク:15.8g 脂質:19.0g 炭水化:55.0g 食塩相:3.2g	I補給:-403kcal 卵白ク:20.2g 脂質:5.5g 炭水化:65.8g 食塩相:2.5g	I補給:-512kcal 卵白ク:18.5g 脂質:12.4g 炭水化:78.1g 食塩相:1.5g
8日	9日	10日	11日	12日
《選べるソースの日》 ご飯 中華スープ ホキの唐揚げ 甘酢あん チリソース 春雨サラダ 杏仁フルーツ	かき揚げ丼 豚汁 青菜のお浸し フルーツポンチ 	赤飯 清まし汁 鶏肉のごま味噌焼 切干大根の煮物 梅ゼリー	《山の日》 山かけそば 山賊焼き 夏野菜のマリネサラダ パインムース 	卵サンド ポテトサンド コンソメスープ ウィンナーといんげんのソテー ブルーベリーヨーグルト
I補給:-421kcal 卵白ク:16.1g 脂質:8.7g 炭水化:65.8g 食塩相:2.8g	I補給:-465kcal 卵白ク:17.9g 脂質:10.4g 炭水化:72.8g 食塩相:2.1g	I補給:-485kcal 卵白ク:23.2g 脂質:9.0g 炭水化:74.2g 食塩相:2.5g	I補給:-483kcal 卵白ク:23.5g 脂質:13.9g 炭水化:63.4g 食塩相:2.2g	I補給:-450kcal 卵白ク:14.9g 脂質:21.6g 炭水化:49.0g 食塩相:3.5g
15日	16日	17日	18日	19日
ご飯 味噌汁 チキン南蛮 キャベツサラダ ピーチムース	ご飯 味噌汁 ホキの照り焼き 大豆五目煮 キウィフルーツ	《お祭り風メニュー》 焼きそば 清まし汁 フライドポテト&つくね トマトと胡瓜の和え物 バナナ風味プリン	ご飯 味噌汁 冷しゃぶのぼん酢がけ 大根のゆず醤油和え 黒糖ゼリー	ハヤシライス コンソメスープ さつまいもサラダ ブルーベリーヨーグルト
I補給:-510kcal 卵白ク:22.1g 脂質:15.6g 炭水化:67.6g 食塩相:2.0g	I補給:-425kcal 卵白ク:22.0g 脂質:6.1g 炭水化:68.9g 食塩相:1.9g	I補給:-629kcal 卵白ク:22.4g 脂質:18.6g 炭水化:89.3g 食塩相:3.0g	I補給:-449kcal 卵白ク:17.8g 脂質:13.9g 炭水化:59.2g 食塩相:1.6g	I補給:-515kcal 卵白ク:17.5g 脂質:13.1g 炭水化:78.9g 食塩相:2.5g
22日	23日	24日	25日	26日
ご飯 清まし汁 鯖の生姜漬け焼き わさび和え いちごゼリー	冷やし中華 中華スープ 春巻 ピーチゼリー	《選べるソースの日》 ご飯 コンソメスープ 白身魚のニル トマトソース タルタルソース キャベツサラダ コーヒーゼリー	からだ元気【血液さらさら】 ご飯 きのこの味噌汁 豚肉の生姜焼 人参のおかか炒め 梅ゼリー 	ご飯 清まし汁 天ぷら 青じそ和え 抹茶ゼリー
I補給:-525kcal 卵白ク:17.9g 脂質:17.9g 炭水化:68.5g 食塩相:1.9g	I補給:-532kcal 卵白ク:15.1g 脂質:15.9g 炭水化:78.3g 食塩相:3.5g	I補給:-421kcal 卵白ク:18.6g 脂質:8.2g 炭水化:66.9g 食塩相:2.7g	I補給:-492kcal 卵白ク:19.4g 脂質:12.8g 炭水化:71.9g 食塩相:1.9g	I補給:-453kcal 卵白ク:15.7g 脂質:9.7g 炭水化:72.7g 食塩相:2.3g
29日	30日	31日	当日の体調により 「おかゆ」や「きざみ」 に変更できます。 	
《うなぎの日》 うなぎ かきたま汁 オクラの酢の物 パイン 	夏野菜カレー コンソメスープ コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 中華スープ 回鍋肉 えび焼売 オレンジゼリー☆		
I補給:-545kcal 卵白ク:28.7g 脂質:21.2g 炭水化:57.9g 食塩相:2.7g	I補給:-468kcal 卵白ク:17.0g 脂質:14.6g 炭水化:65.0g 食塩相:2.3g	I補給:-524kcal 卵白ク:18.2g 脂質:17.4g 炭水化:69.0g 食塩相:1.6g		

※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8月 グリーンロードのお食事紹介☆

グリーンロードでは、お食事を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。

8日(月)



甘酢あん又はチリソース

24日(水)



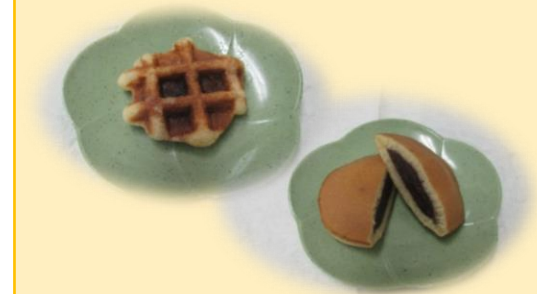
トマトソース又はタルタルソース

※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。

9日(火)



ワッフル又はどら焼き

25日(木)



今川焼き又はバナナクレープ

《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。
7月は「夏バテ予防」メニューでした。

～夏バテ予防～

7月27日(水) 昼食

- ＊玄米ご飯
- ＊豚汁
- ＊鮭の焼き南蛮漬け

＊ねばねば野菜のしそ和え

＊梅ゼリー

暑い日が続いてからだに負担がかかると、胃腸の働きも悪くなって食欲不振や体調不良を招きます。しっかり栄養を摂って夏を元気に過ごしましょう。夏バテ予防に水分もしっかり摂りましょう。

☆夏バテ予防に有効な栄養素・食材☆

たんぱく質 ・しっかりとからだを作る	ビタミンB1・B2 ・炭水化物をエネルギーに変える働きを促す
豚肉 鮭	豚肉 玄米
クエン酸 ・疲労の原因となる物質を減少させる ・食欲を促す	ムチン ・機能が低下した胃を助ける
酢 梅	おくら 長芋

株式会社EODのポスターを参照

しっかり食べて
元気に夏を
乗り切りましょう。
ご利用お待ち
しております。



8月は「血液さらさら」メニューです。

《今日は何の日??》

8月11日は“山の日”。「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日」という国民の祝日となっています。

今回は、山の文字がつくメニュー・夏をイメージするメニューを考えてみました。どんなお食事になるでしょうか、お楽しみに!

