デイサービス便り

グリーンロード　令和5年6月

　梅雨の季節となりました。私達にとっては、ジメジメと暑い日がやってきますが、雨は植物には、天の恵み、中庭に山アジサイや朝顔の種を植えました。皆さんと成長を見守って、綺麗に咲くといいですね。
　皆さん、デイにいらして楽しい１日を過ごしましょう。
暑い日がやってくるので、熱中症にならないよう喉の渇きを感じなくても早めに（こまめに）水分補給をし、お部屋の温度も調節して体調に気をつけてお過ごしください。
　今月も行事をたくさん予定しております。ご利用日でない日でも是非ご参加下さい。職員にお声掛けしてくださいね。

　お待ちしております。

お誕生日外出を再開致します。

（食事会やお買い物、お散歩など、皆さまのご希望をワクワク）

イベントの予定

おやつしク・・ワッフルケーキ作り７日（水）

中身はお楽しみに・・

スイーツフェアー12日（月）～16日（金）

（ケーキやゼリーなど注文して召し上がって頂きます）

うなぎ定食・・22日（木）

ミュージックセラピー

６日（火）21日（水）

（リクエストお待ちしております）

５月生まれ

保谷ローズガーデン

素敵なバラ園と香りに癒されピース

田無病院の理学療法士による
リハビリ体操

熱心にお話しを聞き身体を動かしております

全身のマッサージと姿勢が良くなる体操

テーブルクロス引き真剣で～す

3人娘の唄と踊りで皆さんノリノリ

三線と沖縄民謡の合唱

そ～れ成功です

中庭

田無病院理学療法士によるリハビリ体操の日程

6/5(月) 6/9(金) 6/14(水)

6/22(木) 6/27(火)

楽しく、元気に無理なく

身体を動かしましょう。

午前・・・季節の話、リハビリ体操、口腔体操

午後・・・リハビリ体操、歌体操、装飾、脳トレ、運動レク

散髪日

6月13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。

栄養・健康一口メモ　2023年6月号

皆さんこんにちは。
5月は夏のような暑さの日もありました。まだ体が暑さに慣れていないので体調を崩しやすいです。しっかり食事や水分をとり元気よく過ごしましょう。
今回は、これから注意が必要な食中毒についてのお話です。

≪家庭でできる食中毒予防　6つのポイント≫

①　食品の購入

★消費期限などの表示をチェックしよう
★魚や肉はそれぞれ分けて包もう
　できれば保冷剤(氷)などと一緒に入れよう
★寄り道しないでまっすぐ帰ろう

②　家庭での保存

★帰ったらすぐに冷蔵庫へ入れよう
★冷蔵庫は全体の7割程度にしよう
★魚や肉は汁が漏れないように包んで保存しよう
★冷蔵庫は10度以下に、冷凍庫は－15度以下を保とう
★扉の開閉を控えよう

③　下準備

★こまめに手を洗おう
★タオルや布巾は清潔なものを使おう
★肉や魚は生で食べるもの(例えば生野菜や果物)から離しておこう
★包丁やまな板、布巾などは洗って消毒をしよう

④　調　理

★作業前には手を洗おう
★加熱はしっかりと(目安は中心部分の温度が75度で1分間以上)
★電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにしよう
★調理を途中でやめたら、食品は冷蔵庫へ保管をしよう
★台所は清潔に保とう

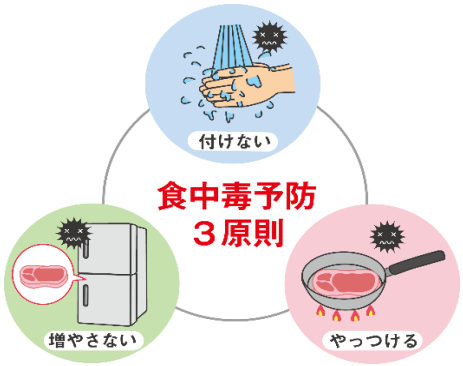
⑤　食　事

★食事の前に手を洗おう
★盛り付けなどは清潔な器具や食器を使おう
★作ったものは長時間室温に放置せず、早めに食べよう

⑥　残った食品

★時間がたちすぎたり少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てよう
★保存するときはきれいな器具や容器を使おう
★早く冷えるように小分けにしよう
★温めなおすときは十分に加熱をしよう

厚生労働省HP参照



これから梅雨に入り、夏に向かって暑くなってきます。今回ご紹介した6つのポイントに注意をしながら、ご家庭でも食中毒を起こさないように注意をしていきましょう。

デイサービスセンター　グリーンロード　　管理栄養士　吉川恭子
＊いつも読んでくださりありがとうございます(^^)

☆2023年6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、お好きなソースをお選びいただきます。

12日（月）

おろしソース又は梅ソース

23日（金）

ケチャップ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。

6日（火）

どの和菓子が届くか
おやつまでお楽しみに！

ワッフル又は和菓子

29日（木）

どの和菓子が届くか
おやつまでお楽しみに！

いちごクレープ又は和菓子

≪今日は何の日？？≫

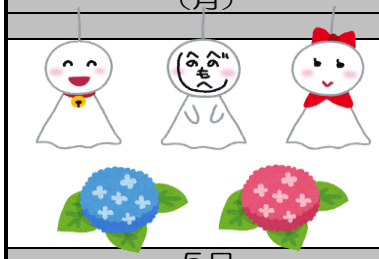
6月27日（火）は、“ちらし寿司の日”。
ちらし寿司が誕生するきっかけを作った備前の国の藩主であった池田光政公の命日から、この日が設定されたそうです。
デイサービスでは、皆さんにご好評いただいているいなり寿司を提供いたします。
味のしみた油揚げにたっぷりのご飯を一つ一つ心を込めて調理の方が包んでいます。
ご利用お待ちしております(^^)

≪グリーンロード　うなぎの日≫

今年度4回計画をしている“グリーンロード　うなぎの日”。
1回目は、6月22日（木）に実施いたします!!
その前日は夏至。これから暑くなる夏に向けて、グリーンロードでスタミナアップをしませんか？
ご利用日以外の方も、ぜひお問い合わせください。

過去の写真です

2023年6月　　デイサービス　　グリーンロード

（月）	（火）	（水）	（木）	（金）
			１日	２日
		**当日の体調により「おかゆ」や「きざみ」に変更できます。**	ハムサンド ポテトサンド 具沢山スープ 豆サラダ ピーチゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:413kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:14.7g 脂質　:12.2g　炭水化:59.9g 食塩相:3.2g	三色丼 味噌汁 さつまいものレモン煮 オレンジゼリー☆ ｴﾈﾙｷﾞｰ:505kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.4g 脂質　:9.4g　炭水化:82.6g 食塩相:1.8g
５日	６日	７日	８日	９日
赤飯 味噌汁 鶏肉のみりん醤油焼き 梅肉和え パインムース ｴﾈﾙｷﾞｰ:417kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:23.3g 脂質　:7.8g　炭水化:61.3g 食塩相:2.8g	ご飯 中華スープ タラの甘酢あんかけ 大根の和え物 杏仁フルーツ **選べるおやつの日** ｴﾈﾙｷﾞｰ:378kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:16.1g 脂質　:5.1g　炭水化:63.9g 食塩相:2.4g	ご飯 味噌汁 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 春雨サラダ いちごムース **復活!! おやつレク!** ｴﾈﾙｷﾞｰ:480kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:19.7g 脂質　:12.7g　炭水化:67.7g 食塩相:2.2g	【特養　リクエストメニュー】 ソースかつ丼 味噌汁 南瓜の含め煮 ミルクムース ｴﾈﾙｷﾞｰ:507kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:14.8g 脂質　:11.7g　炭水化:83.7g 食塩相:2.6g	トマトとナスのスパゲティ 豆乳スープ さつまいもサラダ ブルーベリーヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ:563kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.2g 脂質　:11.8g　炭水化:88.0g 食塩相:2.4g
１２日	１３日	１４日	１５日	１６日
《選べるソース》 ご飯 すまし汁 サバの　おろしソース 梅ソース 青じそ和え オレンジゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:545kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:19.4g 脂質　:21.9g　炭水化:62.3g 食塩相:2.3g	ジャージャー麺 ワンタンスープ キャベツのザーサイ炒め パインゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:451kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.2g 脂質　:8.5g　炭水化:67.0g 食塩相:2.6g	ポテトサンド ツナサンド コンソメスープ 南瓜のサラダ りんごムース ｴﾈﾙｷﾞｰ:425kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:13.0g 脂質　:13.7g　炭水化:62.3g 食塩相:2.7g	【生姜の日】 ご飯 味噌汁 豚肉のごましゃぶ れんこんのしょうが煮 ピーチムース ｴﾈﾙｷﾞｰ:485kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.2g 脂質　:14.9g　炭水化:64.1g 食塩相:2.0g	ご飯 清まし汁 天ぷら そら豆の酢味噌和え いちごゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:499kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:16.7g 脂質　:9.7g　炭水化:83.1g 食塩相:2.7g
１９日	２０日	２１日	２２日	２３日
味噌ラーメン えび焼売 ナムル 杏仁フルーツ ｴﾈﾙｷﾞｰ:484kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.8g 脂質　:14.5g　炭水化:64.1g 食塩相:2.2g	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き じゃがいも金平 フルーツポンチ ｴﾈﾙｷﾞｰ:470kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:19.9g 脂質　:10.7g　炭水化:70.0g 食塩相:2.1g	<<夏 至>> もち麦入りご飯 味噌汁 サバの海苔香味焼 切干大根の和え物 黒糖ゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:509kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.1g 脂質　:18.3g　炭水化:63.1g 食塩相:2.0g	<<うなぎの日>> うな丼 清まし汁 柚香なます オレンジ ｴﾈﾙｷﾞｰ:515kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:26.3g 脂質　:20.3g　炭水化:55.3g 食塩相:2.3g	《選べるソース》 ご飯 コーンチャウダー ハンバーグ　ケチャップソース おろしソース ブロッコリーのドレッシング和え ミルクムース ｴﾈﾙｷﾞｰ:495kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:16.7g 脂質　:12.5g　炭水化:76.8g 食塩相:3.1g
２６日	２７日	２８日	２９日	３０日
ハムサンド ツナサンド ポトフ風スープ さつまいものレモン煮 フルーツMIXゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:474kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:14.1g 脂質　:11.8g　炭水化:76.6g 食塩相:3.4g	【ちらし寿司の日】 いなり寿司 清まし汁 鶏肉と根菜の煮物 りんごムース ｴﾈﾙｷﾞｰ:424kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.1g 脂質　:5.9g　炭水化:71.6g 食塩相:2.6g	からだ元気【骨元気】 ほうれん草入りチキンカレー コンソメスープ レタスサラダ バナナヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ:546kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.4g 脂質　:16.9g　炭水化:74.0g 食塩相:3.1g	かき揚げそば （そら豆と海老のかき揚げ） 胡麻和え ピーチゼリー **選べるおやつの日** ｴﾈﾙｷﾞｰ:441kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:16.9g 脂質　:9.3g　炭水化:69.1g 食塩相:2.0g	ご飯 清まし汁 鯵の竜田焼き 五目煮 黒糖ゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ:451kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.4g 脂質　:8.4g　炭水化:67.5g 食塩相:1.9g

芋煮会

※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。