デイサービス便り

グリーンロード　令和5年7月

　ジメジメした日が続きもうすぐ梅雨があけ、７月に入るといよいよ夏本番暑さ厳しい季節となりますね。
今年も 30 度を超える日も多くなるそうです。今から熱中症にならないように、こまめな水分補給をし、食事や睡眠をしっかり取り、家の中の温度調整をして、暑さに負けないよう気を付けてお過ごしください。
デイでは、入浴でリフレッシュして頂き、身体をしっかり動かし体力を付けて行きましょう。

今月は、夏にちなんだ、入浴イベントやうちわ作りレクリエーションなどをご用意しております。
皆さんで、暑い夏を吹き飛ばし、楽しく行きましょう。
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、寒く感じる所もありますので、カーディガンなど羽織るものがあると良いと思います。
ひざ掛けなどは、ご用意しております。

イベントの予定

ハワイアン風お風呂で心身ともにリラックス

音楽とスタッフのコスプレ・・・踊り？お楽しみに・・

おやつしク・・どら焼き作り 13 日（木）

オカリナ演奏とお楽しみ会 17 日（月）

うちわ作り午後の活動で作ります

ミュージックセラピー（ハーモニカ演奏もあります）

6 日（火）21 日（水）

（リクエスト曲お待ちしております）

HAPPY BIRTHDAY

95歳

96歳

6月生まれご長寿様お元気でいてくださいね

皆さん素敵なアレンジメント
お花大好き男子で～す。

狙いを定め
真剣勝負

田無病院の理学療法士による

リハビリ体操

（自称）高倉健先生カッコイイ楽しいリハビリ体操で皆様真剣です

ケーキフェアー大好評でした

おやつしク再開しました。６月はワッフルケーキ作りました。かなりのボリュームがありましたが、皆さんぺろりと・・
お腹いっぱい・美味しかったわぁ～

フラワーアレンジメント

7月14日（金）

散髪日

7月11日（火）

13時30分より

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

田無病院理学療法士によるリハビリ体操の日程

7/7（金）　7/10（月）　7/18（火）

7/19（水）　7/27（木）

楽しく、元気に無理なく

身体を動かしましょう。

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

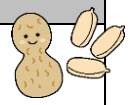
TEL　042－467－7759　FAX 042-461－5995

※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。

2023年7月　　デイサービス　　グリーンロード

（月）	（火）	（水）	（木）	（金）
３日	４日	５日	６日	７日
ご飯 味噌汁 鶏肉の和風ピカタ じゃが炒め ミルクムース 選べるおやつの日	ハムサンド ポテトサンド コンソメスープ 豆サラダ イチゴムース	赤飯 味噌汁 豚肉のごま漬焼き ほうれん草のわさび和え りんごゼリー	《デイリクエストメニュー》 夏野菜カレー コンソメスープ ハムサラダ バナナヨーグルト 利用者様からのリクエストメニューです	《季節の行事食　～七夕～》 七夕そうめん かき揚げ 大根のゆかり和え オレンジ
ｴﾈﾙｷﾞｰ:506kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.6g 脂質　:14.3g　炭水化:68.1g 食塩相:2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:413kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:15.2g 脂質　:13.7g　炭水化:56.5g 食塩相:3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:473kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.4g 脂質　:11.5g　炭水化:66.2g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:525kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.7g 脂質　:18.2g　炭水化:69.3g 食塩相:2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:404kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:13.3g 脂質　:7.6g　炭水化:68.0g 食塩相:3.2g
１０日	１１日	１２日	１３日	１４日
ナポリタンスパゲティ クラムチャウダー風スープ キャベツサラダ ブルーベリーヨーグルト	ご飯 清まし汁 さばの竜田揚げ ビーフン炒め ミルクムース	ビビンバ丼 たまごスープ 焼売 杏仁フルーツ	ご飯 清まし汁 天ぷら 彩り白和え いちごゼリー 復活!!おやつレク!	ご飯 コンソメスープ 鶏肉とキノコのホワイトソース じゃが芋の千切り炒め フルーツMIXゼリー
ｴﾈﾙｷﾞｰ:493kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:19.6g 脂質　:11.3g　炭水化:74.9g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:560kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.6g 脂質　:21.7g　炭水化:66.9g 食塩相:2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:468kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:20.0g 脂質　:13.8g　炭水化:62.9g 食塩相:2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:415kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:13.7g 脂質　:6.7g　炭水化:73.3g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:516kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:16.4g 脂質　:13.9g　炭水化:76.7g 食塩相:2.6g
１７日	１８日	１９日	２０日	２１日
ご飯 清まし汁 ゴーヤチャンプルー 夏野菜の焼き浸し パインムース	冷やし中華 中華スープ 焼売 オレンジ 	《選べるソースの日》 ご飯 コンソメスープ ホキの　ラビゴットソース オーロラソース さつまいもサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 清まし汁 魚の揚げ浸し トマトサラダ ミルクムース	《ナッツの日》  ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉のオイスター炒め 印元のピーナツ和え 杏ゼリー １日早いお楽しみ!
ｴﾈﾙｷﾞｰ:479kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.2g 脂質　:12.7g　炭水化:64.2g 食塩相:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:364kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:14.3g 脂質　:7.7g　炭水化:57.4g 食塩相:2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:451kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.4g 脂質　:10.3g　炭水化:68.1g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:460kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:19.4g 脂質　:12.2g　炭水化:65.0g 食塩相:2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:488kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:18.0g 脂質　:12.9g　炭水化:73.9g 食塩相:1.7g
２４日	２５日	２６日	２７日	２８日
《選べるソースの日》 ご飯 コンソメスープ メンチカツとクリームコロッケ 中濃ソース タルタルソース ジャーマンポテト りんごゼリー☆	ご飯 味噌汁 親子煮 白菜のなめ茸和え ぶどうゼリー	タラモサンド ハムサンド 豆乳スープ マカロニサラダ ピーチムース 選べるおやつの日	からだ元気【夏バテ予防】 玄米ご飯 豚汁 あじの焼き南蛮漬け ねばねば野菜のしそ和え 梅ゼリー	<<土用の丑の日>> うな丼 かきたま汁 大根の柚香なます キウィフルーツ ちょっぴり早いお楽しみ!
ｴﾈﾙｷﾞｰ:548kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:12.2g 脂質　:16.1g　炭水化:84.4g 食塩相:3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:452kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.0g 脂質　:8.2g　炭水化:68.5g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:425kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:13.8g 脂質　:13.8g　炭水化:60.6g 食塩相:3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:463kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.4g 脂質　:6.9g　炭水化:75.5g 食塩相:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:549kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:28.4g 脂質　:21.3g　炭水化:59.2g 食塩相:2.4g
３１日				
ご飯 味噌汁 鶏肉の醤油麹焼き わかめと枝豆の和え物 オレンジ	当日の体調により「おかゆ」や「きざみ」に変更できます。			
ｴﾈﾙｷﾞｰ:428kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ:19.8g 脂質　:12.7g　炭水化:56.4g 食塩相:2.8g				

※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。

☆2023年7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。

19日（水）

ラビゴットソース又はオーロラソース

24日（月）

中濃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。

3日（月）

洋菓子・和菓子なに届くか
おやつまでお楽しみに！

洋菓子又は和菓子

26日（水）

どの和菓子が届くか
おやつまでお楽しみに！

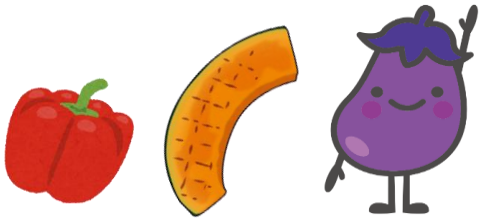
ワッフル又は和菓子

≪リクエストメニュー≫

毎年嗜好調査を行っており、皆様から食べたいメニューをうかがっています。今月は木曜日にデイサービスをご利用されている方からのリクエスト『夏野菜カレー』を7月6日（木）に実施をいたします。

夏至も過ぎ、これから夏本番に向かっていきます。季節の野菜を食べ、元気よく過ごしましょう。

ご利用お待ちしております。



≪土用の丑の日≫

今年度4回計画をしている“グリーンロード　うなぎの日”。
2回目は、7月28日（金）に実施いたします！
今年の土用の丑の日は、7月30日（日）。ちょっぴり早めに皆様と一緒に楽しみたいと思います！！
暑い夏に向けて、グリーンロードでスタミナ補給をしませんか？
ご利用日以外の方も、ぜひお問い合わせください。