

デイサービス便り

グリーンロード 令和5年8月

暑中お見舞い申し上げます。暑い日が続き 30 度越えも当たり前になり世界では、50 度越えの所もあります。ビック!!
家の中でも、こまめに水分補給を忘れずに!! しっかり食べて、休んで暑さに負けないように体力をつけてグリーンロードに来て過ごしましょう。

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、寒く感じる場合もありますので、

カーディガンなど羽織るものがあると良いと思います。



イベント予定

初夏のお食事を 8 月 9 日 (水) 10 (木) に行います。

木曽路へお連れ致します。

※今回は、通常食を召し上がられる方だけにお声掛けさせて頂いております。



ミュージックセラピー

8 日 (火) 21 日 (月)

(リクエスト曲お待ちしております)



おやつつく...

どら焼き作り

22 日 (火)



納涼祭... 11 日 (金)

スイカ割りや金魚すくいに盆踊りで夏を満喫して頂きたいと思います。



ハワイアン風呂皆さん楽しんで頂き大好評でした



皆さん・アロハ・セニリノリ
とってもお似合いですね



HAPPY BIRTHDAY



86歳



活動のご様子です



職場体験で、市内の中学生の方が来ました。お話しや、お茶出しのお手伝い、一緒に物作りもしました。学生さんの元気パワーで皆さん楽しまれました。

笑顔もお花も素敵



新人スタッフ紹介、宜しくお願い致します。

金澤 春奈です

4月から入職しました。以前は特養にいましたが、デイサービスは初めてなので、仕事に早く慣れるよう頑張ります。

趣味・韓国語の勉強。映画鑑賞

出身地・京都府



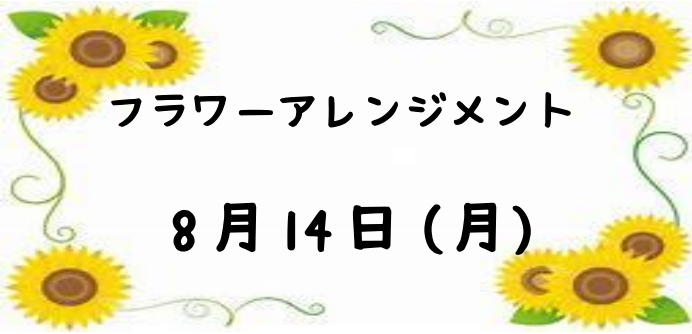
青木 由美です

3月から入職しました。神奈川県から引っ越してきましたが、清瀬市出身なので懐かしいです。介護の仕事はまだまだ新米ですが楽しく頑張っていますので、よろしくお願ひ致します。

趣味・物づくり(手芸)

出身地・東京都





散髪日

8月15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

8/4(金) 8/7(月) 8/15(火)

8/23(水) 8/31(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8月

デイサービス

グリーンロード

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
	1日 ナポリタンスパゲティ コンソメスープ シーザーサラダ りんごゼリー☆ I補キ: -515kcal タバク: 14.9g 脂質: 14.3g 炭水化: 77.7g 食塩相: 3.2g	2日 ご飯 清まし汁 ホキの照り焼き 大根の梅肉和え ミルクムース I補キ: -383kcal タバク: 20.1g 脂質: 6.3g 炭水化: 58.3g 食塩相: 1.9g	3日 《はちみつの日》 ご飯 清まし汁 鶏肉のハニーマスタードソース カリフラワーのレモン和え パインゼリー☆ I補キ: -479kcal タバク: 20.5g 脂質: 11.9g 炭水化: 68.4g 食塩相: 1.8g	4日 《選べるソースの日》 ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ おろしソース 梅ソース 里芋の煮ころがし コーヒーゼリー I補キ: -422kcal タバク: 19.5g 脂質: 4.9g 炭水化: 72.2g 食塩相: 1.5g
7日 《バナナの日》 ご飯 清まし汁 豚肉のさっぱり煮 れんこん金平 ハナナきなこヨーグルト 	8日 ハムサンド ポテトサンド コンソメスープ ウィナーとズッキーニのソテー ミルクムース 選べるおやつの日	9日 豚キムチ丼 わかめスープ チョレギサラダ りんごゼリー☆	10日 赤飯 清まし汁 サワラのごま味噌焼き 切干大根の煮物 梅ゼリー	11日 ご飯 清まし汁 厚揚げの肉味噌炒め オクラの生姜和え パインゼリー☆
14日 《選べるソースの日》 ご飯 かきたま汁 メンチカツ 中濃ソース タルタルソース しろ菜の生姜和え りんごゼリー☆	15日 ご飯 コンソメスープ ハンバーグ ケチャップソース かぼちゃサラダ 杏ゼリー	16日 《ご当地メニュー 長崎県》 野菜ちゃんぽん 梅しそささみ揚げ じゃがたらグリル焼き ミルクムース 	17日 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	18日 からだ元気【血液さらさら】 ご飯 きこの味噌汁 豚肉の生姜焼き 人参のおかか炒め 梅ゼリー
21日 ご飯 味噌汁 白身魚のコーンマヨ焼き ひじきの煮物 ブルーベリーヨーグルト	22日 ご飯 清まし汁 豚肉の生姜漬け焼き わさび和え オレンジ 復活!! おやつク!	23日 ハヤシライス コンソメスープ さつまいもサラダ イチゴムース	24日 <栄養ワンダー> ~栄養を考えるイベント~ ご飯・味噌汁 +キウイ つくねの甘酢あんかけ フロクコリーの生姜和え ミルクムース 選べるおやつの日	25日 <栄養ワンダー> ~栄養を考えるイベント~ ご飯・コンソメスープ +キウイ 鮭のクリーム煮 シュリンプサラダ フルーツMIXゼリー
28日 ハムサンド ツナサンド ポトフ風スープ マカロニサラダ ぶどうゼリー☆	29日 ご飯 清まし汁 天ぷら 青じそ和え 黒糖ゼリー	30日 ご飯 中華スープ 回鍋肉 えび焼売 オレンジゼリー☆ 芋煮会	31日 ご飯 味噌汁 鶏肉の梅かつお焼き 大豆煮 りんごゼリー	当日の体調により 「おかゆ」や「きざみ」 に変更できます。
I補キ: -448kcal タバク: 16.8g 脂質: 15.1g 炭水化: 59.4g 食塩相: 3.0g	I補キ: -430kcal タバク: 14.9g 脂質: 7.8g 炭水化: 71.2g 食塩相: 2.1g	I補キ: -493kcal タバク: 18.9g 脂質: 14.1g 炭水化: 68.2g 食塩相: 1.5g	I補キ: -475kcal タバク: 22.4g 脂質: 9.4g 炭水化: 69.9g 食塩相: 2.0g	

※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けます。

4日(金)



おろしソース又は梅ソース

14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けます。

8日(火)



たい焼き又はいちごクレープ

24日(木)



抹茶パンケーキ又はどら焼き

《バナナの日》

8月7日は“バナナの日”。

バ(8)ナナ(7)と読む語呂合わせから。果物の中で輸入量も多く健康にもよいバナナを食べて暑い夏を元気に乗り切ってもらいたいという思いが込められているそうです。

バナナはなじみのある、手軽に食べられる果物ですね。

皆さんは、どのようにバナナを食べていますか？

今回は、“バナナ”と“きなこヨーグルト”の組み合わせでお楽しみいただけます。

《栄養を考えるイベント》

公益社団法人日本栄養士会では、8月4日を『栄養の日』と定めており、8月1日～7日を栄養週間としています。

“栄養ワンダー”とは7月1日～8月31日の期間中に開催される栄養のイベントの総称。

グリーンロードでは、8月24日(木)、25日(金)にデイサービスにて行います!!

この機会にぜひ、栄養について一緒に考えてみませんか？

ご利用お待ちしております(^^)