



デイサービス便り

令和6年5月

グリーンロード

吹き抜ける風もさわやかな季節となり、西東京市のシンボルであるハナミズキの白やピンクの花々やツツジなどたくさんの花を見ながら、たまには少し遠回りをしてグリーンロードに来て頂いております。バラが咲きましたら近くの保谷ローズガーデンに出掛けたいと思います。お楽しみに・・・

5月といえば、端午の節句、リラックス作用や血行促進などの効果がある菖蒲湯に入り心身ともにリフレッシュして頂きたいと思います。
5/1 (水) 5/2 (木) 5/3日 (金)



5月23日 (木) 寿司ランチ

職人さんが美味しいお寿司を握ってくれます。是非、ご利用日でない方もご参加下さい。お待ちしております。



まぐろ2貫・カンパチ・サーモン・穴子
甘えび・玉子の予定です。

9日 (木) 15日 (水) ミュージックセラピー先生のお話など交えながらギターとピアノ演奏で唱歌・童謡・演歌など15曲程唄います。



27日 (月) おやつレク・・・お楽しみに・・・

田無病院理学療法士によるリハビリ体操の日程

10日 (金) 13日 (月) 16日 (木) 22日 (水) 28日 (火)



13時45分より
楽しく、元気に無理なく
身体を動かしましょう。





西原公園にお花見行ってきました



きれいなおしと笑顔も満開



丸く焼いております

おやつレク



お上手ですよ



美味しい&仲良しで〜す



ボリューム満点



ババ抜きやかるた、皆さん真剣勝負でございます



毎朝の職員のラジオ体操に参加中です

素敵な笑顔



アレンジメント



ボランティアさんによる歌と楽しい踊りを皆さんで、一時間楽しみました。



ボランティアさん
手作りマスコット
ジャンケン大会で
優勝・貰いました。

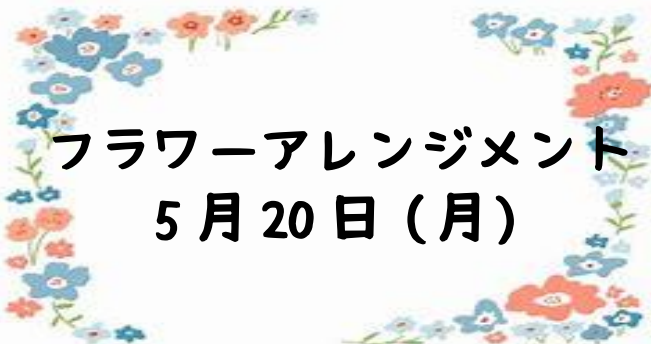




4月生まれの皆様おめでとうございます
お元気でいらしてくださいね。



午前・・ 11時30分より 季節の話、体操、口腔体操
(入浴されない方は、塗り絵、脳トレプリント、装飾)
午後・・ 13時45分より リハビリ体操、歌体操、装飾、脳トレ
運動レク、カラオケ



散髪日

5月14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



2024年5月

デイサービス

グリーンロード

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>当日の体調により 「おかゆ」や「きざみ」 に変更できます。</p> </div>		<p>1日 《八十八夜》</p> <p>ご飯 味噌汁 鶏肉の幽庵焼き 大豆五目煮 イチゴムース</p> <p>I補† -:519kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:24.5g 脂質 :16.2g 炭水化:63.8g 食塩相:2.2g</p>	<p>2日</p> <p>三色丼 味噌汁 ツナじゃが炒め オレンジゼリー</p> <p>I補† -:477kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:20.4g 脂質 :10.4g 炭水化:70.5g 食塩相:2.5g</p>	<p>3日</p> <p>ご飯 味噌汁 ミートコロック スナップエンドウのサラダ りんごムース</p> <p>I補† -:461kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:13.8g 脂質 :9.7g 炭水化:78.1g 食塩相:1.9g</p>
		<p>6日</p> <p>ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 ぶどうゼリー</p> <p>I補† -:492kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:18.3g 脂質 :13.4g 炭水化:70.8g 食塩相:2.5g</p>	<p>7日 《選べるソース》</p> <p>オムライス トマトソース デミグラスソース コンソメスープ 花野菜サラダ オレンジムース</p> <p>I補† -:451kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:14.0g 脂質 :15.3g 炭水化:62.8g 食塩相:2.1g</p>	<p>8日</p> <p>ハムサンド タラモサンド ミネストローネ風スープ チーズ入りキャベツサラダ フルーツMIXゼリー</p> <p>I補† -:442kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:14.5g 脂質 :16.9g 炭水化:57.7g 食塩相:3.5g</p>
<p>13日</p> <p>からだ元気【亜鉛たっぷり】 玄米ご飯 かきたま汁 豚肉のごま味噌焼き 切干大根の明太子マヨ和え 黒糖きなこヨーグルト</p> <p>I補† -:469kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:19.3g 脂質 :16.4g 炭水化:59.1g 食塩相:2.4g</p>	<p>14日</p> <p>ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 れんこんの柚子胡椒風味炒め パインゼリー</p> <p>I補† -:450kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:20.1g 脂質 :6.9g 炭水化:72.2g 食塩相:1.7g</p>	<p>15日</p> <p>ご飯 味噌汁 緒の竜田焼き 小松菜のさっと煮 オレンジムース</p> <p>I補† -:444kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:22.2g 脂質 :9.7g 炭水化:62.5g 食塩相:2.3g</p>	<p>16日</p> <p>中華丼 中華スープ 春雨サラダ ぶどうゼリー</p> <p>I補† -:431kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:13.6g 脂質 :9.1g 炭水化:69.1g 食塩相:2.5g</p>	<p>17日 《選べるおやつの日》</p> <p>ナポリタンスパゲティ コンソメスープ 豆たっぷりサラダ イチゴムース</p>  <p>I補† -:470kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:15.4g 脂質 :11.7g 炭水化:72.8g 食塩相:2.6g</p>
<p>20日</p> <p>にんじんツナサンド かぼちゃサンド カレー風味スープ カラフルチーズサラダ フルーツポンチ</p> <p>I補† -:409kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:13.3g 脂質 :14.6g 炭水化:54.4g 食塩相:2.3g</p>	<p>21日</p> <p>ご飯 味噌汁 豚肉のごましゃぶ ピーマンと竹輪の塩昆布炒め りんごムース</p> <p>I補† -:483kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:20.9g 脂質 :15.6g 炭水化:61.1g 食塩相:2.3g</p>	<p>22日</p> <p>ご飯 清まし汁 天ぷら ごぼうとささみの和え物 ぶどうゼリー</p> <p>I補† -:434kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:13.9g 脂質 :7.5g 炭水化:73.4g 食塩相:1.6g</p>	<p>23日 《握り寿司イベント》</p> <p>握り寿司 清まし汁 茶碗蒸し☆ 杏ゼリー</p>  <p>I補† -:570kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:26.5g 脂質 :11.2g 炭水化:85.2g 食塩相:2.3g</p>	<p>24日</p> <p>ご飯 ミルクスープ ハンバーグ 海藻レタスサラダ オレンジゼリー</p> <p>I補† -:456kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:14.3g 脂質 :10.4g 炭水化:73.2g 食塩相:2.3g</p>
<p>27日 《選べるソース》</p> <p>ご飯 味噌汁 鶏肉のハニーマスタードソース ガーリックソース チンゲン菜のピーナッツ和え ミルクムース</p> 	<p>28日</p> <p>ご飯 味噌汁 白身魚フライ 切干大根の煮物 フルーツMIXゼリー</p>  <p>おでん会</p> <p>I補† -:471kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:14.8g 脂質 :10.6g 炭水化:74.8g 食塩相:1.9g</p>	<p>29日</p> <p>きつねうどん 五目卵焼 小松菜の梅和え キウイヨーグルト</p>  <p>I補† -:430kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:17.1g 脂質 :12.3g 炭水化:59.9g 食塩相:2.8g</p>	<p>30日</p> <p>シーフードカレー コンソメスープ かぼちゃと豆のサラダ りんごゼリー</p> <p>I補† -:452kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:14.8g 脂質 :9.2g 炭水化:73.6g 食塩相:2.7g</p>	<p>31日</p> <p>赤飯 清まし汁 鶏肉の柚子胡椒焼き キャベツの土佐酢和え オレンジムース</p> <p>I補† -:456kcal ｸﾞﾊﾞｸﾞ:20.4g 脂質 :12.2g 炭水化:62.4g 食塩相:2.3g</p>

※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。

☆2024年5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》

好きな方のソースをお選びいただけます。

7日(火)



トマトソース又はデミグラスソース

27日(月)



ハニーマスタードソース
又はガーリックソース

※写真はイメージです

《選べるおやつ》

好きな方のおやつをお選びいただけます。

17日(金)



パンケーキ又はようかんロール

29日(水)



クレープ又はお饅頭

《握りずしイベント》

今年度も寿司行事を行います!! 1回目は5月23日(木)です。
ご利用日以外でご希望の方は、ぜひお問い合わせください。

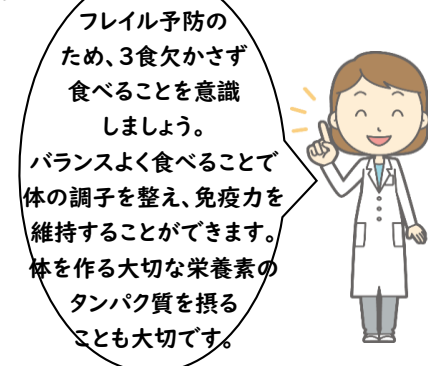


過去の写真です



《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。
4月は「フレイル予防」メニューでした。



フレイル予防のため、3食欠かさず食べることを意識しましょう。
バランスよく食べることで体の調子を整え、免疫力を維持することができます。
体を作る大切な栄養素のタンパク質を摂ることも大切です。

5月は「亜鉛たっぷり」メニューです。

皆さんこんにちは。
ご無沙汰してしまいました。元気に過ごしていらっしゃいましたか？
急に暑くなったりと気温の変化が激しいですが、体を動かししっかり食べて毎日楽しく過ごしましょう～♪
少し早いですが、今回はこれから注意が必要な『食中毒』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

消費期限

賞味期限



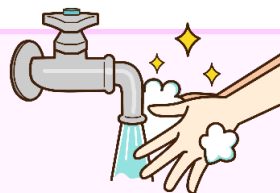
② 家庭での保存

- ◆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



これから春～夏と季節が変わり、気温も暑くなってきます。
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。