

2024 6 June.	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
						1 散髪	2
						創作レク	◀創作週間
	3 散髪	4	5 散髪	6	7 □ 腔	8	9
	昔の遊び	昔の遊び	□ 腔 散策	昔の遊び	昔の遊び	個別レク	◀創作週間
	10 □ 腔	11	12	13	14 □ 腔	15	16
	脳トレクイズ	脳トレクイズ	頭の体操	回想法	回想法	個別レク	◀脳トレ週間
★ 今月のイベント	17	18	19 □ 腔	20	21 あじさい散策★	22	23
その他予定							
毎日 機能訓練指導員 によるリハビリ	チーム対抗ゲーム	ボールゲーム	カップイン	運動会	ドライブ	個別レク	◀運動週間
木 室内レク	24 詩吟	25	26	27	28	29	30
土 カラオケ	ミュージックの会	棒体操	ペットボトル体操	散策	テーブルホッケー	個別レク	◀健康週間

豆 ちしき

6月の代表的な花といえば「あじさい」ですね。そんなあじさいの豆知識を一つご紹介します。様々な色があり美しいあじさいですが、あじさいの花の色は土で決まります。あじさいには「アントシアニン」と呼ばれる色素が含まれており、この色素があじさいを発色させています。このため、土を酸性にすれば青色のあじさいが、中性～アルカリ性の土にすればピンク色のあじさいが育ちます。ちなみに、青いあじさいをアルカリ性の土に植え替えると薄紫色のあじさいが育つそうです。



6月

お誕生日
おめでとうございます！

石岡様

ご愛読頂いているみなさまへ

温暖化の影響か、この時期でも最高気温が30℃を超える日が出てきています。「昔はここまで暑くなかったね」とよく話をします。熱中症の話題もよく聞くようになってきました。年齢を重ねるごとに、体にこもっている熱に鈍感

になっていくそうです。人間の身体は60%が水分で、喉が渴いたと思ったらすでに1%の水分が失われているそうです。こまめに、水分補給をして脱水状態にならないよう気を付けましょう。

ゆうあいえん
友愛園デイサービスセンター
☎ 078-934-5028 受付時間
月～土 8:30～17:30

✉ info@yu-ai.or.jp
〒674-0051 明石市大久保町大窪2603-550
➡ 施設見学随時受付中！

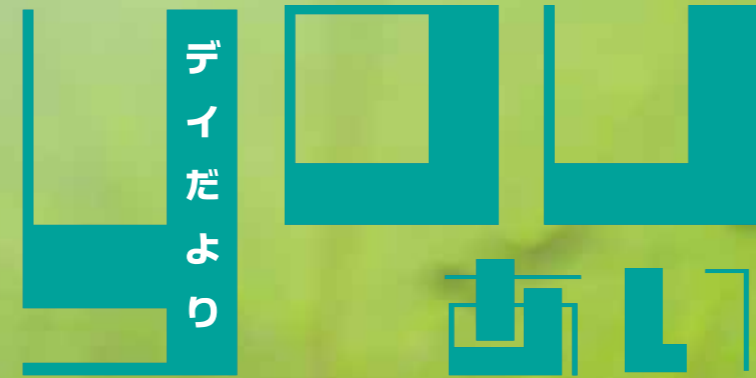


www.yu-ai.or.jp

行事のお知らせ

6/21 あじさい散策。
お楽しみに！

Photo Location : 明石市



友愛園 デイサービスセンター 情報紙

6

2024

NO.

226



ミニ運動会

激闘の結果・・・!

5月恒例のミニ運動会を開催しました。準備運動を入念に行ったあと、紅白のチームに分かれ、それぞれにキャプテンを選出。キャプテン同士の選手宣誓で、両チームのフェアな戦いを誓い合い熱戦の火ぶたが切られました。

第一種目はPK合戦、紅組・白組交互に一人4球ずつボールを蹴ってかごに入れるゲームです。いきなりキャプテン同士の戦いになりましたが、張り切っていた紅組キャプテンが“まさか”の、4球全てミス。白組キャプテンは落ち着いてしっかり決めておられました。その後は一進一退の攻防が続き、結果6-6の同点でした。延長戦としてキャプテン同士のサドンデス勝負。ここでも紅組キャプテンが“まさか”の全球ミスショット(-_-;)。白組キャプテンはしっかり決めて白組

の勝利となりました。
第二種目は、棒渡しです。紅白のチームが一列ずつ横に並び棒を持ってその棒に輪っかを通し隣の人に送っていきます。先にかごに入れたチームが勝ちです。じっくり確実に回すのかとにかく早く回すのか、チームで作戦を立てます。一回目は何度か落とされていた輪っかも、3回目には両チームとも下に落とさず、素早い動きで隣に送っていました。3回戦行い赤チームの全勝でした。

第3種目は玉入れです。両チームとも円形になり真ん中のかごを目掛け球を入れていきます。3回戦行い白組が2勝1敗で僅差の勝利でした。僅差だけに勝利の感動もひとしおで大きな歓声が起きました。表彰式の後みんな記念撮影。しっかり身体を動かし、楽しんでいただくことができました。



今月のイベント食

5月のイベント食は「端午の節句」「運動会弁当」。郷土料理は三重県の「てこね寿司」をご用意しました。

運動会弁当 お品書き

- 海老ピラフ・ナゲット・
- 出汁巻き・ポテトサラダ・
- ナポリタン・フルーツ



端午の節句弁当 お品書き

- 端午の節句は、たけのこご飯・
- 刺身・冬瓜のくず煮・若竹煮・
- プリン

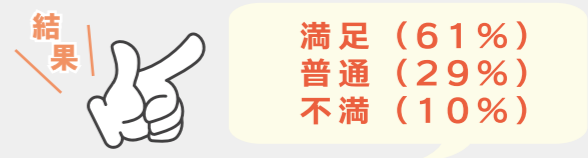


三重県の郷土料理

三重県の郷土料理は、てこね寿司・なばなの辛子マヨ和え・赤だしです。てこね寿司は今が旬のカツオをたれに付け込んで酢飯の上に乗せます。今の時期のカツオは初カツオと呼ばれ脂質が少なくさっぱりとした味が特徴です。カツオには必須脂肪酸と呼ばれるDHAやEPAが豊富に含まれていますが、その他にも鉄分を多く含まれており貧血予防に有効とされています。

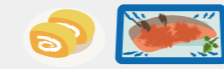
嗜好調査 食事に関するアンケート

ご利用者の嗜好や満足度、催しの好みなどを把握し、今後の食事に反映させ満足度を上げる目的で食事に関するアンケートを実施させていただきました。



好きなメニューは?

- 「寿司」「唐揚げ」
- 「天ぷら」「麺類」
- 「刺身」「魚」
- 「かーしー」等



苦手なメニューは?

- 「かーしー」
- 「脂っこいもの」
- 「魚」等

苦手なものに関しては、出来る範囲で代替食をご用意しています。

その他のご意見

- 「塩分・甘いものを控える」
- 「今のままで満足です」
- 「肉類は柔らかく食べやすい」
- 「味噌汁が薄い」
- 「野菜が柔らかすぎることもある」
- 「少し冷めている時がある」等

食事に気を付けていることは「塩分・甘いものを控える」が一番多かったです。また、行事食や郷土料理を楽しみにされている方も多く、食事は楽しみの一部なのだと改めて実感しました。

今回のアンケートで貴重なご意見をいただき、イベント食だけでなく普段の食事にも反映し「おいしさ」や「楽しさ」を提供できるよう努めていきます。アンケートへのご協力ありがとうございました。

