昼食メニュー

6月1日 ～ 6月3日 ① 6月19日 ～ 6月20日	・スクランブルエッグ ・小松菜の煮びたし ・フルーツ ・ご飯 ・けんちん汁	6月10日 ～ 6月12日 ④ 6月29日 6月30日	・卵豆腐 ・コーヒーゼリー ・スタミナカルビ丼 ・わかめスープ
6月4日 ～ 6月6日 ② 6月21日 ～ 6月22日	・ニラ玉せんべい ・春雨サラダ ・湯むきトマト ・鶏ごぼうご飯 ・お吸い物	6月13日 ～ 6月15日 ⑤ 6月23日 ～ 6月24日	・茄子の煮びたし ・白和え ・海藻サラダ ・ご飯 ・竹の子汁
6月7日 ～ 6月9日 ③ 6月25日 ～ 6月26日	・餃子 ・人参しりしり ・プリン ・冷やしきつねうどん ・半ライス	6月16日 ～ 6月18日 ⑥ 6月27日 ～ 6月28日	・おから肉団子 ・タラとキャベツのマリネ ・きゅうりの浅漬け ・ご飯 ・味噌汁

おやつ

6月2日 ～ 6月7日	・抹茶ケーキ ・お茶	6月23日 ～ 6月28日	・手作りフルーツババロア ・お茶
6月9日 ～ 6月14日	・ミニサラダせんべい ・お茶	6月30日 ～ 7月4日	・じゃこせんべい ・お茶
6月16日 ～ 6月21日	・ふんわり瀬戸内レモンケーキ ・カフェオレ		

～いろいろメニュー～

ソーメンチャンプルー

ソーメンチャンプルーの具に、ニラが入っています。鮮やかな緑色と香りが食欲をそそります。

手作りシュウマイ

蒸したてホカホカのシュウマイは格別！手作りだからボリュームがあり、利用者様は「とってもジューシー。」と仰ってました。

手作りおやつ　＜よもぎ餅＞

よもぎの柔らかい部分を摘んで、蒸して、すりこ木でつぶし、練り込んであります。よもぎの風味と色はリラックス効果があると言われ、利用者様は「いい香りだね。」と仰っていました。

ジェイエー　長野会

デイサービスセンター　北部ひだまり

TEL　65-1265　　FAX　65-1365

令和7年 6月　北部ひだまり だより NO 243

研修医来所　＜ミニ講演＞

北信総合病院より、研修医の是永先生がお見えになり、健康チェック、ミニ講演、入浴後の処置、口腔体操を実践して頂きました。ミニ講演について紹介します。

・熱中症について・・・まだ5月なのに気温が30℃を超える日があり、脱水を起こしやすい時期です。だるさやふらつき等の症状がある時は熱中症を疑って下さい。1日に2リットルの水分摂取が理想です。食べ物（食事、野菜、果物等）の水分と、汗をかきやすい入浴前後、寝る前、起きた時等に水分摂取の習慣をつけましょう。汗をたくさんかいた時は塩分も摂るようにしましょう。

・誤嚥性肺炎について・・・飲食物を飲み込んだ時に、誤って口の中の細菌と一緒に肺に入ってしまい、肺炎になる事です。症状は発熱と咳です。胸部レントゲンと血液検査結果を見て、抗菌薬が処方されます。予防としては、口腔ケア（歯磨き）で口内の清潔を保持し、自分がどのくらい飲み込む力があるのかを知り、食事形態を工夫する事が大事です。とお話して頂きました。

種を蒔きました。

ミニひまわり、フウセンカズラ、アスターの種を利用者様に蒔いて頂きました。水やりもして頂き、早く芽が出るのを楽しみにしています。

壁画　＜ウグイス＞

お花紙を小さく丸めて貼り付け、春のうららかな青空に梅の花が映え、仲良く2羽のウグイスが並んでいる風景にしました。お花紙を丸める作業が難しく、小さくたたんでみたり、こよりになってみたりと、色々な形になってやっと完成しました。厚みがあり、利用者様は「絨毯みたいね。」と仰っていました。完成の記念に一人一人絵を持って頂き、写真を撮りました。

持ち物や衣服に、記名してくださいますようお願いいたします。