



ひかりの里
デイサービス・ショートステイ新聞

6月号

ほがほが

2026.6.10発行

6月は自然の美しさや季節の移ろいを
感じる最適な時期です

梅雨なんかに負けない、 毎日とびっきりの笑顔で

6月といえば、まず思い浮かぶのが「梅雨」の季節です!!

日本列島が湿気に包まれ、しとしとと雨が続くこの時期は、生活に不便を感じることもありますが、雨音に癒されるという人も少なくありません。梅雨は田畑にとっては恵みの雨でもあり、

農作物の成長にとって欠かせない存在です!! また、紫陽花などの雨に映える植物が街を彩り、雨の日ならではの風情を感じられる時期でもあります。梅雨はジメジメしていますが、気持ちは明るく、いつも笑顔でいきましょう!! 皆様もお体大切にお過ごしくださいね(^ ^)



デイ・ショート公式LINEアカウント
お友だち登録はコチラ

前橋七夕まつり飾りコンクールに出品いたします

今年も工作レクリエーションの一環として、デイサービス・ショートステイ合同で7/10(金)~7/12(日)前橋七夕まつりの飾りコンクールに出品することになりました。出品した様子は特別号でお知らせいたしますので楽しみに♪



6月といたら、この花

ある日、デイサービスセンターに行ってみると、綺麗な花が咲いていました。どうやら、利用者の皆様で壁面製作が実施されたようです(^ ^) (もしかしたら職員かもしれませんが、デイには折り紙先生がいるようですよ(笑))
梅雨の時期には負けない、大きくて立派な綺麗な紫陽花が咲いていました♪ホール内が一気に明るくなりました♡



オンラインツアーに参加しました

5/13(水) デイサービス・ショートステイ合同で、(株)第一興商様による「オンラインツアー・イン・江ノ島」に参加しました。今回は、江ノ島の風景や街歩きの様子や健康体操を楽しんでいただきました。

このオンラインツアーは、ガイドさんによるリアルタイムの案内で、まるで実際に江ノ島に出かけているような臨場感があり、参加者の皆さまも画面を見ながら笑顔で参加されていました。

居宅サービス課は、今後も季節や地域を感じられる楽しい企画を通して心豊かな時間を提供してまいります。



どれにしようかなあ~!?



5/27(水)どこからともなく歌声が・・・。

デイサービスセンターを覗いてみると、カラオケ大会の真っ最中♪

選曲本を手にして「どの曲を歌おうかなあ~」と楽しそうでした(^ ^)

カラオケ機器を新しく取り替えました。(といっても、少しのバージョンアップですが(笑))

利用者の皆様から歌いたい曲、聴きたい曲を大募集♡

デイサービスの職員にお話ししてみてください ♪ 皆様、歌が上手でビックリしました。

よろしく
お願いします

5月11日(月)から

黒岩美菜子(くろいわみなこ)さんがショートステイに入職しました(^ ^)♪

レクリエーションが得意な職員さんです♪

黒岩さんのレクは利用者様に好評です!!



その他、栄養のバランスを考えた美味しいご飯、

利用者様に合った食事形態で提供させていただいております。

利用される日の献立について興味や関心のある方はお問合せください。

5月の献立

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)
朝食	ごはん 野菜の炒め物 鮭フレーク ふりかけ みど汁 ヤクルト	ごはん 大根の煮物 かまぼこ 梅干しめし みど汁	ごはん 玉葱のやわらか煮 枝かまの醤油和え のり佃煮 みど汁	ごはん 青梗菜の煮浸し ごぼうかんの味噌煮 ふりかけ みど汁 ヤクルト	ごはん 中華風煮 牛蒡サラダ あみこ みど汁	ごはん 白菜のコンソメ煮 五色揚げ煮 しその実漬 みど汁 牛乳	ごはん キャベツとソーセージの炒り煮 だしとろろ 桜大根 みど汁
昼食	ごはん チーズはんぺんフライ 里芋と葱の煮付け おかか和え なめこ汁	焼きたば 南瓜サラダ 中華スープ カクテル缶	ごはん カニ焼売の野菜あんかけ 根菜の炒り煮 べっだん漬 みど汁	ごはん 五目卵焼き ピリ辛炒め 胡瓜と筍の酢の物 すまし汁	ごはん カツオブライ フきの土佐煮 白和え みど汁・カクテル缶	ごはん ミートローフ 里芋のあんかけ 茶碗蒸し みど汁	ごはん カレーの照り焼き 七福金平 ピーナツ和え みど汁
おやつ	焼きドーナツ	やわらかおかし	牛乳ケーキ	オレンジゼリー	こいのぼりおやき	たべっこどうぶつ	今川焼き
夕食	ごはん キャベツのオニオスター炒め 刻み沢あん とろろ昆布汁 パイン缶	ごはん 豆腐とツナの黄金焼き 韓国風ソテー なめ菜和え すまし汁	ごはん エビボールのチリソース風 大学芋 胡麻酢和え すまし汁	ごはん 八宝菜 里芋とひじきの炒め煮 白花豆 とろろ汁	ごはん 肉団子の野菜煮込み ポテトの胡麻醤油和え せせとちしの和え物 すまし汁	ごはん 厚揚げの柳川風 野菜茶巾 梅かつお和え すまし汁	ごはん 麻婆豆腐 サラスパ 野沢菜漬 すまし汁 みかん缶

7月の予定

7月13日(月) 理美容

※事前予約制

行事食や楽しいイベントを企画しています。

皆様、お楽しみに(^ ^)

暑い日が続いていますので、水分補給はしっかりお願いします。

脳トレクイズ

①すすき ②サトウ ③木村 ④AOKI

誘ったのは誰?

5月号の正解は「釣り」でした!!

木を英語(ツリー)にして伸ばし棒を取るんですね。

正解