ほかほか7月号

デイサービス・ショートステイ新聞

第2回 前橋 七夕飾りコンクール

ひかりの里として２回目の参加。
ご利用者様と職員が協力し、心を込めて
七夕飾りを制作しました。
きれいだねと、笑顔がたくさん見られました。
来年も素敵な作品づくりに挑戦したいです

かき氷のお知らせ

7月13日(月)に
かき氷を行いました！

ふわふわの氷に、
いろいろなシロップを用意して、
冷たくておいしいかき氷を
みなさんで楽しみました♪
暑い夏にぴったりの、ひんやりおやつでした！

終了しました

デイサービスのおやつレク 完成！

デイサービスでは、6月17日、18日、19日におやつレクで白玉だんご作りを行いました。利用者の皆様に白玉だんごを丸めて、職員と一緒に鍋で茹でていただきました。
白くてつやつやな白玉だんごにあんこやきなこ、黒みつをかけたら完成！
「初めて食べたけど美味しい。」
「自分で作るのは楽しい。」という声をいただきました。

かき氷メニュー

- いちご
- メロン
- レモン
- ブルーハワイ
- 抹茶
- マンゴー
- グレープ

トッピング
・あんこ　・練乳

7月のイベント

頭の体操！クイズコーナー

Q1. 次の漢字の読み方は？
①海　②夏　③花　④星

Q2. 口に入る言葉は何でしょう？
「鬼に金棒」「猫の□□□」

Q3. 次のうち、夏に関係するものは
どれでしょう？
①こたつ　②かき氷　③ストーブ　④おでん

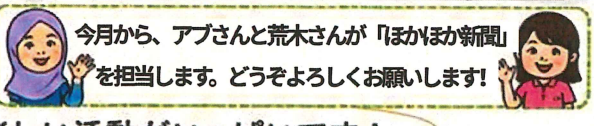
（答えは一番下にあります！）

7月のおすすめメニュー！

	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
朝食	ごはん 小松菜の辛子和え 卵焼き(甘) のり佃煮 みそ汁 ヤクルト	ごはん 大根のゆかり炒め ふりかけ みそ汁	ごはん 平野と玉葱の煮物 春菜の梅肉和え 野沢菜ちりめん みそ汁	ごはん 白滝のさっと炒め ツナマヨ しその実和え みそ汁 ヤクルト	ごはん 納豆絹付けの冷奴かけ 宿かぼの醤油和え 柏木揚 みそ汁	ごはん 息子の金の炊 がんもの味噌煮 ふりかけ みそ汁 牛乳	ごはん コンソメ炒 豆腐のふわふわ特製 あんかけ みそ汁
昼食	ごはん 鮭のコロッケ ナポリタン 白菜のマヨコサラダ みそ汁	ごはん オムレツ キャベツのゴリサラダ 野菜スープ りんごジュース	ごはん ホキの五目あんかけ 小芋とひじきの炒め 白菜漬 みそ汁	カレーライス 福扇漬き コールスローサラダ わかめスープ カクテル缶	ごはん 黒ごもり卵 ネネストローネ風煮 ヨーグルト みそ汁	ごはん 春魚の酒煎焼き 生揚げと大根の煮物 梅かつお和え みそ汁	ごはん 高野豆腐の根菜煮 椎茸と白菜の炒り煮 もずく酢 みそ汁
おやつ	豆ケーキ	やみつきかりさ	ビスベッラどうぶつ	かき氷	抹茶豆腐	ケーキ	苺りんごゼリー
夕食	ごはん エビとムース巻り焼き 茄子と油揚げの煮付け おにぎり昆布 すまし汁	ごはん すき焼き風煮 さつま芋の組合煮 もやしのナムル なめこ汁	ごはん 親子煮 ポテトの胡麻油和え アスパラとカニカマの卵和え とろろ昆布汁	ごはん 厚揚だし巻き豆腐 やわらか焼肉 錦糸卵の野菜和え すまし汁 黄桃缶	ごはん エビ旨子の煮含め込み 麻婆春雨 奈良漬 すまし汁 黄桃缶	ごはん 八宝菜 マカロニサラダ 白花豆 すまし汁	ごはん 高野豆腐の根菜煮 茄子の香り炒め いわしみんの生姜醤油煮 すまし汁 パイン缶
栄養	エネルギー 1621 kcal たんぱく質 42.6 g 脂質 40.8 mg 食塩 7.7 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 39.2 mg 食塩 7.6 g	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 39.1 mg 食塩 7.7 g	エネルギー 1522 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 39.2 mg 食塩 7.6 g	エネルギー 1815 kcal たんぱく質 43.6 g 脂質 53.2 mg 食塩 7.6 g	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 39.5 mg 食塩 7.6 g	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 42.0 g 脂質 41.0 mg 食塩 7.7 g

夏はこまめに水分補給を！

暑い日が続きますね。
のどが渇く前に、こまめに
水分をとりましょう！
お茶やお水をしっかり飲んで、
熱中症を予防し、
元気に夏を乗り切りましょう♪



今月から、アブさんと荒木さんが「ほかほか新聞」を担当します。どうぞよろしくお願いします！

来月も楽しい活動がいっぱいです！

ひかりの里

【クイズコーナーの答え】 Q1. ①うみ　②なつ　③はな　④ほし／　Q2. 目／　Q3. ②