

2023年6月カレンダー

都合により変更する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
1				サイコロゲーム	書道	お楽しみレク
2						
3						
4	魚釣りゲーム	ポロリング	オイルパステル	音楽を楽しむ会	スカットボール	輪投げ
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12	スカットボール	魚釣りゲーム	カラオケ	生け花	クロスワード	映画
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19	玉入れ	脳トレ	サイコロゲーム	オイルパステル	ポロリング	音楽を楽しむ会
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26	輪投げ	書道	俳句	スカットボール	お楽しみレク	
27						
28						
29						
30						

「恵みの雨」梅雨は農作物にとっては必要なものですが、ジメジメした空気は私たちに憂鬱な気分にしてしまいます。たまっている本を読んだりビデオを見たり、手のかかる料理やお菓子作りなど、普段出来ないことに挑戦してみるのもいいかもしれませんね。

- ### ★6月のお楽しみ
- 14日 健康御膳 夏バテ予防 麦飯、豚しゃぶ
 - 20日 はとバスツアー弁当 青森の旅 自然と食に癒されよう！ 鶏めし りんごセリー ほか
 - 16日 選択食 しらす丼 または そぼろ丼
 - 29日 水無月膳

夕夕門

題字 望月達也

2023年6月

池新田デイサービスセンター



新緑の中庭
桑の木
桑の実や食べて昔を思い出す
澤入市太郎様

ベルマーク・古切手集めます！

池新田デイサービスでは、ベルマークと使用済み古切手を集めています。ご利用者には周りを切らせていただいたり、ベルマークの点数を数えていただいたりすることで、地域との繋がりや社会貢献を感じ取っていただければと思います。集まったベルマーク・古切手は、様々な教育援助活動や保健医療活動を行う団体に送る予定です。



八十八夜に茶娘が登場！

池新田幼稚園との交流

お手伝いパート3お届け編



5月某日、出来上がった雑巾と牛乳パックを大きな段ボールに入れて、池新田幼稚園を訪問。出迎えてくれた園児たちと、楽しいふれあいの時間を過ごしました。

PT望月の これやってみて！

シリーズ 健康 池新田デイサービス 理学療法士

今日からやってみよう！

転倒予防のための **イスストレッチ**

レクリエ 参照

【Ⅱ】足指の力を鍛える

【用意するもの】
① 薄手で長めのフェイスタオル、または手ぬぐいを用意し、片側の端に結び目を作る。

② 引っ張る手の力をゆるめて、足先を前方に伸ばす（5秒間キープ）

③ セット

④ 足先をピンと伸ばす

⑤ 同じ高さのイス

【Ⅲ】柔軟性と姿勢の改善

準備
イスに浅く座って、片方の足を前に出す
足をまっすぐ前に出す

かかとを突き出して5秒間キープし、ひざ裏を伸ばす

お腹に力を入れてよい姿勢を保つ

かかとを突き出す



★これからの季節、食中毒に注意しましょう！

梅雨時期（5月～6月）、夏（7月から9月）は気温や湿度が高く、細菌が増えやすいため食中毒が多く発生しています。原因となる菌（カンピロバクター、ウェルシュ菌、サルモネラ菌、病原性大腸菌など）が食べ物に付着して体の中に侵入することで発生します。

症状
下痢、腹痛、発熱、嘔気、嘔吐 など

食中毒予防の三原則

- つけない** 清潔保持
 - 正しく手洗い
 - 調理器具はしっかり洗浄・消毒
 - 盛り付け時、食品に直接素手で触らない
 - 下痢、吐き気があるときは調理作業を控える
- ふやさない** 迅速・冷却
 - 食材の低温保存（食材に合った温度管理）
 - 調理は迅速に
 - 作り置きはせずに、調理後はすぐに提供
 - 調理後の料理は早めに食べ、残った料理は低温保存
- やっつける** 加熱処理
 - 食品の中心部までしっかり加熱（中心部は75℃で1分以上、ノロウイルス予防には85℃で90秒以上加熱）

冷蔵庫に入れたからといって安心しないで、早めに処理しましょう！

☆作ってみよう！梅の炊き込みご飯☆

<分量>

- 米 2合
- 梅干し 2～3個
- *顆粒だし 小さじ1弱
- *しょうゆ 小さじ1/2
- *みりん 大さじ2
- *食塩 小さじ1/4
- ・しそ、かつお節、ごま等 お好みで

<作り方>

- ①米を研ぎ、吸水させておく
- ②調味料をすべて合わせる
- ③吸水させた米をざるに上げ水分を切り釜に入れる
- ④調味料と水を規定量まで入れ軽く混ぜ、梅干しを入れて炊飯する
- ⑤炊き上がった後、梅干しの種を取り除き混ぜて完成！

※そのままでも美味しいですが、かつお節やしそなどお好みで入れてもgood！

梅干しには菌の増殖を抑える作用があります。ご飯と一緒に炊き込むことで、梅のエキスがご飯全体に行き渡り予防に効果的です！

★食中毒は誰にでも起こりうるものです。日頃から、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠・休養に心掛け、食中毒菌に負けない体力づくりを行いましょ。高齢者の食事に関する相談を随時お受けしております。お気軽にお問い合わせください。東海清風園栄養課 0537-86-3286

★お知らせ★
池新田デイサービスでは、デイサービス利用を検討している方の体験・見学サービスの受け入れをしています。（新型コロナウイルスの感染状況に応じて、中止する場合があります。）お気軽に右記電話番号の相談員にお問い合わせください。

池新田デイサービスセンター
御前崎市池新田4089
☎0537-86-8121

東海清風園 ホームページ QRコード