

さくら咲く

5月 2019年5月佐倉デイサービスセンタースケジュール はまゆう

新天皇が即位され、「令和」が始まりました。令和には、「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という意味が込められているそうです。新しい時代が平和であるように願っています。						
	水	木	金	土		
	1 即位の日 ボールゲーム	2 生け花	3 憲法記念日 おじゃみシュートゲーム	4 みどりの日 カラオケ		
5 子供の日	6 振替休日 理髪	7 理髪	8 理髪	9 理髪	10 新緑膳 理髪	11
【曜日対抗戦ゲーム 輪投げ】						
12	13 ゲーゴル	14 ボウリング	15 ハーモニー おまえざき	16 ボールゲーム	17 書道	18 筒送り
19	20 選択食 的あて	21 おじゃみ シュートゲーム	22 筒送り	23 カラオケ	24 ボール送り	25 ひめ春 (カラオケ)
26	27 ボウリング	28 おやつ作り	29 ボールゲーム	30 書道	31 カラオケ	100th ANNIVERSARY

★5月のおやつ作り★
★28日(火)は、
くじゃが芋のおやき
を作ります。
美味しいですよ!

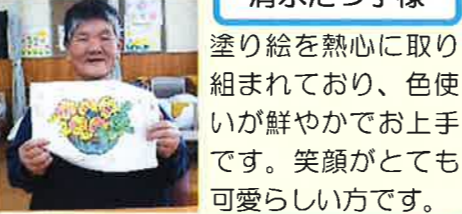
今月の選択食



しらす丼 親子丼

今月の題字達者

清水たづ子様



塗り絵を熱心に取り組まれており、色使いが鮮やかでお上手です。笑顔がとても可愛らしい方です。

ご利用者・ご家族、地域の方向へ
スマイル相談日

日ごろの介護について…認知症等について…一人で悩まないで、一緒に考えませんか。デイサービスの相談員が個別にご相談をお聞きします。お気軽にご利用ください。

<5月の相談日>
5月15日(水)
午後2時～午後3時
佐倉デイサービスセンター相談室

お花見

今年も3月の終わりから4月の初回に見頃を迎えた佐倉デイサービスの桜



皆さんでお花見と撮影会を楽しみました。「桜がきれいだね」「春だね」と会話が弾み笑顔が見られました!(^^)!

5月 月刊☆栄養ニュース ☆旬の食材☆ アスパラガス

<特徴> 旬5月～6月ごろまで

・名前の由来ともなったアスパラギン酸がたっぷり含まれ、疲労回復、スタミナ増強にもパワーを発揮します。抗酸化作用が高く、老化防止、がん抑制、美容に効果があります。穂先に含まれるルチンには毛細血管を丈夫にし血圧を下げる働きがあります。ルチンはビタミンCを多く含む食材と合わせると、その吸収を高める作用もあるのでサラダにして食べると効果的です。

アスパラと海老の卵サラダ



材料 3人分

- アスパラガス 4本
- 海老 8匹
- 卵 1個
- マヨネーズ 少々
- 塩 少々
- レモン汁 小1
- シーザーサラダドレッシング 大1/2
- 黒コショウ 少々

- ☆作り方☆
- 卵を固ゆでし刻んでマヨネーズ、塩を混ぜておく。
 - 海老を1～2分茹で、冷ましておく。
 - アスパラは根元近くのガクをとって、幅3cmの斜め切りに。ひとつまみの塩を入れた熱湯で色よく茹でて冷ましておく。
 - アスパラ、海老、卵、レモン汁、ドレッシング、黒コショウで味を調える。

今月の短歌・俳句

デイの庭 色とりどりの チューリップ
春らんまん と 咲いている
稲垣 まさる様

くしなしの 白い花の香 遠くまで
今村 ふさよ様

夫の食う さよりの刺身 めんどくさ
増田 郁子

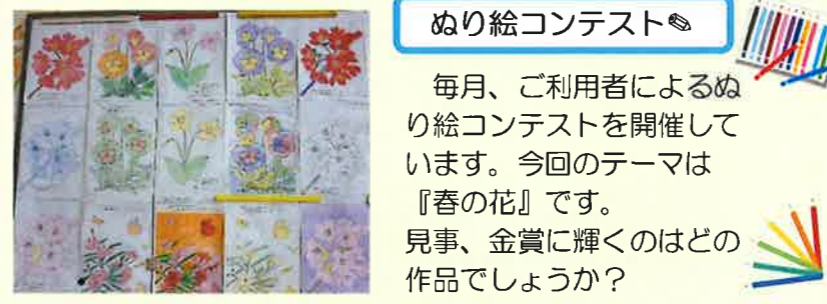
ラッパのたけちゃんトリリレファ



ご利用者の皆さんから「フラダンスが華やかだった。」「トランペットは迫力があるね。」「知っている歌を演奏してくれてよかったよ。」と好評でした。

ぬり絵コンテスト

毎月、ご利用者によるぬり絵コンテストを開催しています。今回のテーマは『春の花』です。見事、金賞に輝くのはどの作品でしょうか?



おやつ作り



甘くて美味しいねえ♡

桜餅を作って皆さんでおいしくいただきました。

ラッパのたけちゃん
トリリレファ



食事に関する相談を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