

さくら咲く

題字塗り絵
斎藤はま様



お茶会



～佐倉デイ6月スケジュール～

初夏の陽射しに、雨の日にはカエルの元気な鳴き声も聞こえ、梅雨の時期となりましたね。これから夏に向けてじめじめとした季節となります。体調を崩さないように気を付けてお過ごしください。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					ボウリング	お手玉バスケ
4	5	6 理髪	7 理髪	8 理髪	9 理髪 のこぎり演奏	10 歌謡鑑賞
11	12	13 水彩画	14 健康御膳 (麦飯、豚しゃぶ) ゲーゴルゲーム	15 愛唱歌	16 選択食 (シラス、三食弁) 新聞チャレンジ	17 玉入れ
18	19 ジェスチャー クイズ	20 はとバス弁当 (青森県：豚飯) ボウリング	21 メロンバフェ さくらんぼ 音楽隊	22 口腔指導 お手玉遠投	23 生花 輪投げ	24 新聞チャレンジ
25	26 輪投げ	27 的当てゲーム	28 歌謡鑑賞	29 水無月膳	30 映画鑑賞	



歯科衛生士の口腔指導

今月は6月22日(木)です

名倉歯科衛生士がお口の機能を診てアドバイスをいたします。相談してみたいことがあればお気軽に職員にお伝え下さい。

佐倉デイサービスでは、不織布マスクの着用をお願いしています。大勢の方に安心安全にご利用いただくためにも、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。



見学希望の方はご相談ください。

「佐倉デイサービスセンターってどんなところ？」
コロナウィルス感染対策の為、見学前の体調管理等をお願いしながらご案内させていただきます。

月間栄養ニュース

梅雨時期（5月～6月）、夏（7月から9月）は湿度や気温が高く、細菌が増えやすいため食中毒が多く発生しています。食品の取扱いや調理方法に注意し、食中毒を予防しましょう！

つけない★清潔保持

- ・正しい手洗い
- ・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

やっつける★加熱処理
・中心部までしっかり加熱
(中心部は75°C1分、ノロウイルス予防は85°C90秒以上加熱)

増やさない★迅速・冷却

- ・調理は迅速に
- ・作り置きはせずに、調理後はすぐに提供
- ・食材にあった温度管理



☆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

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！

- 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炊き上がったら、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、ゴマなど入れてもgood！



発行：社会福祉法人贊育会 佐倉デイサービスセンター
〒437-1603 御前崎市宮内70 ☎0537-85-8120



携帯電話からも
アクセスしてね

