

わかあゆ通信



「三次西からはじまる元気 元気があれば なんでもできる!!」

元気ハツラツ教室〜癒しの苔づくり



山から採った天然苔で製作



健康づくりと介護予防を目指して、6月
から3月まで毎月第1・3水曜日、全20回
の「元気ハツラツ教室」が、ここ三次西健
康づくりセンターで始まりました。

7月 わかあゆサロン ご案内

◆日時 7月27日(金) 10時〜12時

◆場所 三次西健康づくりセンター

◆内容 「古切手の小物づくり」

参加費百円と茶菓代二百円



貯筋をしましょう!! トレーニング機器
100円 (高齢者・障がい者は無料)

メダカ /かと思いきや...

デイサービスルームの癒しにと小川でメダカをすくって水槽に入れましたが、段々大きくなる姿に、どうやらドロバエみたいですよ(笑)



写真より実物をご覧ください。

元気いきいき! デイサービスセンターみよし

お出かけデイ(DAY)



梅雨の合間に季節を感じて頂こうと山家町の
慈照会庭園へ利用者さんをお連れしまし
た。利用者さんはしばし時を忘れて、紫色に
咲き誇ったたくさんの菖蒲の花に、菖蒲の花
言葉の「優しいこころ」を感じて頂きました。

畑密着型デイサービス なんとかなる「新玉ねぎ」の収穫



玉ねぎの皮むきレクリエーション?



こうしてまずは鑑賞!そして食べる。



4月に植え付けた玉ねぎの苗。畑からの収
獲を終えたので、皆さんで皮むきです。「昔は、
よーけーこと作りよったんよ」「今年のは小ぶ
りな玉が多いゆーて、近所のひとが話しよっ
ちやったで」と話に花が咲きました。夏野菜
は何でも美味しいですが、もちろんデイでの
お昼ごはんにも召し上がって頂いています。
昨今流行のオーガニック(有機栽培)です。

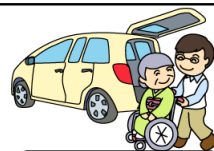
熱中症に注意

元気ハツラツ教室などの介護予防事業を
担当します。楽しく笑顔で介護予防を行
い、健康寿命を延ばしていきます。ま
よろしくお願いたします。

元気配達人?! 職員紹介コーナー ⑦
福祉サービス課
介護予防係長 梶原真美

7月1日付で三次西健康づくりセンター
に着任いたしました。初めて就業する場所
となります。至らぬことも多いとは思いま
すが、皆様には、ご高配を賜りますようお
願い申し上げます。

元気配達人?! 職員紹介コーナー ⑥
福祉サービス課
介護保険係長 新田文二



デイサービスご利用体験できます
「どんなところで、どんなことがあるんだ
ろう...」まずは体験してみてください。

- ◆月々金曜日 9時〜16時
- ◆お昼ごはん (600円)
- ◆無料送迎付き
- ◆ご家族ご同伴もできます。
- ◆見学のみもできます。
- ◆お問い合わせは65局0321番

デイサービスセンターみよし
ボランティアさん募集!!
●お話し相手 ●趣味のご発表
●フロアの飾りつけ ●散歩のお立ち寄り
●見守り ●ゲーム相手 etc.
子どもも歓迎、お気軽にお越しくださいませ。

ご家庭の献立にいかがですか!

デイサービスセンターみよし 7月 献立表				
月	火	水	木	金
2 鯖の塩焼き 春雨の中華和え ほうれん草のかつお和え オムレツ	3 海老のチリソース ふろふき大根 もやしとメンマ醤油炒め 白菜の胡麻和え	4 さんまの蒲焼き 冷やしうどん いんげんの胡麻和え ミニ焼売	5 厚揚げの野菜あんかけ アジフライ 胡瓜のツナマヨ 野菜炒め	6 他人丼 コーンコロッケ 茸の香味和え 大根サラダ
9 麻婆豆腐 ミンチカツ ビーフンサラダ 白木耳の和え物	10 焼きそば カレーコロッケ なすびの甘煮 山くらげの和え物	11 チキンステーキ 高野豆腐の煮物 小松菜のお浸し おかず豆	12 鯖のフリッター お好み焼き ほうれん草の白和え スクランブルエッグ	13 春雨のチャプチエ 鶏の唐揚げ 切昆布の五目煮 大根のおかが煮
16 冷やし中華 豚しゃぶ 水菜のサラダ かぼちゃの煮付け	17 鯖の味噌煮 もやしの胡麻和え 胡瓜の酢物 たこ焼き	18 肉団子の甘酢あんかけ ランチコロッケ ひじきの煮物 じゃがいものきんぴら	19 海老フライ ポテトサラダ 切り干し大根の煮物 オニオンスライス	20 冷奴 チキンカツ 牛蒡のきんぴら 肉団子の照り煮
23 カツ丼 糸こんにゃくの甘煮 おから 竹輪のきんぴら	24 カレー 白身フライ ほうれん草の胡麻和え マカロニサラダ	25 焼きうどん 串カツ 里芋の煮物 だし巻き卵	26 鯖の南蛮漬け おでん 胡瓜のもずく酢 揚げ餃子	27 ビビンバ 牛肉コロッケ もも肉の酢漬け ビーフンの和風和え
30 あんかけ豆腐 ヒレカツ 塩焼きそば 大根の酢物	31 鯖の煮付け お魚がanus 切昆布となすびの甘煮 こんにゃくのきんぴら			

材料の都合により献立表を若干変更する場合がございますが、ご了承くださいませようお願いします。