

お花見ドライブ

4月は三内霊園にドライブに行きました。車の中でもワイワイ、ガヤガヤ！！
 桜もちょうど満開で綺麗でしたね♪♪

記念に写真撮影！！
 ハイ、チーズ♪



天気も良くて気持ちいいなあ～！



デイサービスの外の桜も満開です♪



4月のお誕生日の食事

4月のお誕生日食は、三色丼と豆ご飯でした。おいしくて、みなさん残さず食べていましたね！5月の食事もお楽しみに♪



5月のお誕生日

1日	中畑太一郎様 西塚みね様
2日	對馬末子様
10日	田中唯雄様 常田ちい様
11日	古村トミエ様
14日	雪田きみよ様 白戸清次郎様
20日	加藤幸子様
25日	杉田たい様
26日	石村トモエ様
30日	羽賀キ又様



5月の予定・献立

日	月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
	いなり寿し 白菜と春雨炒め すまし汁 りんご煮・べつたら漬 (701カロリー)			炊き込みご飯 きゅうりの酢の物 ふき炒め キュウイ・キャベツ漬 (492カロリー)		
お誕生日会・スカットボール						
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	ひやむぎ・おにぎり ささみスティック なすの酢の物 桃缶 (504カロリー)			炒り豆腐 えのきの韓国のり和え きゃべつの味噌汁 りんご煮・大根漬 (570カロリー)		
ハチの巣ゲーム						
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	親子煮 わかめの酢の物 豆腐の味噌汁 みかん・なす漬 (537カロリー)			煮魚 春菊のごま和え 豚汁風味噌汁 レッドグローブ・きゅうり漬 (563カロリー)		
けやき畑作成						
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	焼魚 大豆のサラダ さつまいもの味噌汁 オレンジ・かぶ漬 (506カロリー)			和風ハンバーグ もずく酢 小松菜の味噌汁 バナナ・白菜漬 (573カロリー)		
お手玉コロリン						
29日	30日	31日				
	鶏の照り焼き もやしの和え物 えのきと水菜の味噌汁 パイナップル・野沢菜漬 (529カロリー)					
みんなでゴルフ						

地域包括支援センターからのご案内

～カフェすずらん～

- ・日時 5月13日
- ・時間 10時～11時30分
- ・場所 浪岡総合保健福祉センター「機能回復訓練室」
- ・カフェ内容
 - ①介護保険サービスについて
 - ②リフレッシュ体操の時間
- ・対象 認知症の方の家族の方や、興味のある方



～介護予防教室～

- ・日時 5月31日
- ・時間
 - ①9:30～10:30 (健康相談)
 - ②10:30～11:30 (体操・運動)
- ・場所 老人福祉センター
- ・参加費 無料
- ・対象 65歳以上の方または老人クラブに加入している60歳以上の方



・連絡先 青森市地域包括支援センター浪岡

0172-69-1117 担当 天童・木村

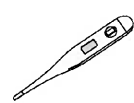
※カロリー表記には、お米の分も含まれています。



5月の行事 お知らせ



5月はけやき畑の作成を行います。またみなさんの知恵をお借りして良い野菜を育てたいと思いますのでよろしくお願い致します！！



けやきの医務室



インフルエンザの流行のピークは、1月～3月までの寒い時期となっていますが、5月にもインフルエンザにかかる場合があります。まだ、油断はせずに、うがい・手洗いを忘れずに行いましょう！！もしも、インフルエンザにかかってしまった場合は早めに病院に行きましょう！！