



けやき畑作成

5月は毎年恒例のけやき畑の作成を行いました。今年は、トマト・なす・枝豆・はつか大根・大根葉の5種類です。みなさん、慣れた手つきで肥料を混ぜたり、苗を植えていました。今年もおいしい野菜を作りましょう！！

これだば、土たりね～じゃ～！



大きく育ててね～🍅



ヨッコラショ！！



はやく、食べたいなあ～！



5月のお誕生日の食事

5月のお誕生日食は、いなり寿しと炊き込みご飯でした。今月も美味しかったですね！！6月の食事もお楽しみに♪



お誕生日会の風景

🎉 おめでとうございます 🎉



6月のお誕生日

1日	鎌田 きゑ様
18日	成田 梅様

6月の予定・献立

日	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
	とりの照り焼き もやしの和え物 えのきと水菜の味噌汁 パイン・野沢菜漬 (529カロリー)			ひやむぎ・おにぎり 豆腐のあんかけ きゅうりのおかか和え キウイ (543カロリー)		
	スカットボール					
日	月	火	水	木	金	土
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	さつまいご飯 たけのこと海老の卵あん なすのずんだ和え すまし汁・メロン (702カロリー)			ちらし寿し キャベツとベーコン煮 お吸いもの セロリ漬・いちご (527カロリー)		
	お誕生日会・カレンダー作り					
日	月	火	水	木	金	土
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	高野豆腐と野菜の煮物 にらの味噌汁 桃缶・大根のべったら漬 (524カロリー)			からあげ 水菜のサラダ 白菜の味噌汁 きゅうり漬・オレンジ (533カロリー)		
	ボーリング					
日	月	火	水	木	金	土
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	ピーマンの肉詰め 春菊とえのきの和え物 豆腐の味噌汁 なすの辛子漬・レッドグローブ (522カロリー)			身欠きにしんの炊き合わせ ひじき煮 キャベツの味噌汁 はりはり漬・りんご (592カロリー)		
	的当てゲーム					
日	月	火	水	木	金	土
26日	27日	28日	29日	30日		
	おでん風煮物 五目豆 大根の味噌汁 ヤクルト (605カロリー)			さけのマリネ スパゲティサラダ 玉ねぎのスープ バナナ・野沢菜漬 (541カロリー)		
	ハチの巣ゲーム					

地域包括支援センターからのご案内

～介護予防教室～

- ・日時 6月24日（金）
- ・時間 午後1時30分～3時（受付午後1時より）
- ・場所 青森市浪岡体育館
- ・参加費 無料
- ・講師 鈴木 玲子氏
- ・内容 ダンベル体操 健康づくり、介護予防につながります。

- ・対象 65歳以上の方及びその家族
- ・持ち物 内履き、動きやすい服装、水分補給用の飲み物
汗ふきタオル
道具（玄米ニギニギ棒・ダンベル）は貸出します。
貸出数には限りがあります。
* フェイスタオル2枚でも代用できます。



- ・お問い合わせ 申し込み先 *当日参加も受け付け致します。
青森市社会福祉協議会浪岡支部 青森市地域包括支援センター浪岡
0172-69-1117 担当 相馬

※カロリー表記には、お米の分も含まれています



6月の行事 お知らせ



6月はカレンダー作りを行う予定です



けやきの医務室



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です
この機会に自分の歯の健康管理を見直し、虫歯などの予防に努めましょう。

歯磨きや入れ歯の手入れをしっかりと行う事により、お口の病気を防ぎ、誤えん性肺炎の予防にも繋がっていきます。

●歯磨きのポイント・・・磨きにくい、前歯の裏側などの磨き残しに注意！

●入れ歯の手入れ・・・毎食後、きちんと洗浄を行い、就寝時は洗浄液を使用して清潔を保ちましょう！