



## 創作活動

6月は創作活動として、カレンダーの作成を行いました。みなさん、上手に色を塗ったりして、よい作品ができましたね！！出来上がった作品は、自宅に飾ってくださいね♪



何色にしようかな～？



男性の方も頑張って作っていました！！



## けやき畑日記



5月に植えた、けやき畑の野菜も順調に成長しています。早くも大根葉と、はつか大根の収穫を行いました。収穫した野菜は昼食でみなさんに食べていただく予定です。お楽しみにしてくださいね♪



とったど～！

## 6月のお誕生日の食事

6月のお誕生日食はちらし寿しとさつま芋ご飯でした。来月の食事もお楽しみに！！



## 7月のお誕生日

19日	有馬 初治様
24日	成田 孫一様
27日	猪股 サチ様
30日	平井 三雄様



# 7月の予定・献立

日	月	火	水	木	金	土
					1日	2日
				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			
日	月	火	水	木	金	土
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	豆ご飯 ベビーホタテのホイル蒸し きゅうりと子持ちめかぶ和え すまし汁・みかん (518カロリー)			ごまご飯 冷しゃぶ なすの揚げびだし かき玉汁・きゅうり漬 (629カロリー)		
	お誕生日会・お手玉コロリン					
日	月	火	水	木	金	土
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	ちくわ天 いかとセロリのマリネ りんごシロップ煮・かぶ漬 (515カロリー)			焼魚 かぼちゃといんげんの煮物 かぶとまいたけの味噌汁 大根漬・桃缶 (523カロリー)		
	スカットボール					
日	月	火	水	木	金	土
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	高野豆腐の肉詰め煮 人参のマスタードサラダ ジャがいもとわかめの味噌汁 みょうがの浅漬・レッドグローブ (523カロリー)			鶏肉のやわらか煮 チャプチェ 小松菜と油揚げの味噌汁 なす漬・オレンジ (587カロリー)		
	アロマの香りの石鹸作り					
日	月	火	水	木	金	土
24日	31日	25日	26日	27日	28日	29日
	煮魚(カレイ) キャベツのごまだれ和え 玉ねぎの味噌汁 キウイ・チンゲン菜漬 (556カロリー)			厚揚げとひき肉炒め なすなます なめこの味噌汁 パイン・大根のレモン漬 (569カロリー)		
	ボーリング					

## 地域包括支援センターからのご案内

～介護予防教室～

- ・開催日 7月29日(金)
- ・時間 9:30～10:30(健康相談)  
10:30～11:30(体操・運動)
- ・場所 老人福祉センター
- ・参加費 無料
- ・対象 老人福祉センターをご利用の方



・お問い合わせ 申し込み先  
 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 天童



※カロリー表記には、お米の分も含まれています



## 7月の行事 お知らせ



7月は石鹸作りを行う予定です！！



## けやきの医務室



青森県も梅雨の時期に入りました。梅雨の時期は体調を崩しやすい時期でもありますので、みなさん体調管理には気を付けましょう！！  
 体調を崩しやすい原因としては、温度差による、体調不良が多いようです。外出する時は、夕方の冷え込みに備えて上着などを一枚持って出掛けたりするといいかもしれませんよ！