

石鹸作り

7月はアロマの石鹸作りを行いました♪みなさん、自分好みの色を入れて、思い思いの形でとても良い石鹸が出来上がっていましたね！アロマの成分には、不眠の改善・意欲の向上・認知症予防等に役立つそうです。今回作った石鹸は、手洗い専用として使ってくださいね！

上手にできました！



これ、な～んだ!?



わい、いい匂いだじゃ～♪



けやき畑日記



7月は、なすの収穫を行い、昼食で食べましたね！けやき畑のなすの味はどうでしたか？来月はトマトなども収穫する予定です♪



8月のお誕生日

| | |
|-----|-----------------|
| 3日 | 長谷川めよ様 |
| 5日 | 長谷川きわ様 |
| 6日 | 前田亀世實様 西塚勇三様 |
| 9日 | 工藤セサ様 |
| 12日 | 兼平キワ様 |
| 13日 | 對馬マツエ様 |
| 15日 | 長谷川マツ様 |
| 20日 | 太田キサ様 |
| 23日 | 奈良愛子様 |
| 26日 | 猪股いつ様 |
| 28日 | 齊藤キサ様 |

8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 |
| | かぼちゃとチキンのバター炒め 塩こんぶの冷奴 玉ねぎの味噌汁 みかん・白菜漬 (509カロリー) | | | あずきご飯 海老フライ ポテトサラダ かぶ漬・メロン (625カロリー) | | |
| | おはじきでゴー | | | デイサービス夏祭り・お誕生日会 | | |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| | ちらし寿し ハムカツ すまし汁 べったら漬・メロン (545カロリー) | | | 冬瓜の海老あんかけ ズッキーニの甘酢漬 りんごシロップ煮 (470カロリー) | | |
| | デイサービス夏祭り・お誕生日会 | | | おはじきでゴー | | |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| | 塩たらの焼魚 ほうれん草の白和え さつま芋の味噌汁 みかん・セロリ漬 (516カロリー) | | | 蒸し鶏 なすの味噌炒め もずくの味噌汁 桃缶・チンゲン菜漬 (507カロリー) | | |
| | 輪投げ | | | | | |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| | ばら焼き なめことおくら和え わかめの味噌汁 キウイ・キャベツ漬 (508カロリー) | | | 赤魚の煮魚 かぼちゃのそぼろ煮 えのきと水菜の味噌汁 オレンジ・きゅうり漬 (525カロリー) | | |
| | スカットボール | | | | | |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | | | |
| | シーフードカレー 大根サラダ きのこスープ バナナ・福神漬 (587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～

- ・開催日 8月31日（水）
- ・時間 9:30～10:30（体力チェック）
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



8月の行事 お知らせ



8月はデイサービス夏祭りを行います！



けやきの医務室



8月に入ると、暑い日が続いてきますが、そうなる気を付けなければならないのが、熱中症です！熱中症は予防が大事です！今回は予防対策をいくつか紹介したいと思います！

- 屋外では、帽子を被るようにしましょう！
- 涼しい服装を心掛けましょう！
- こまめに水分補給をしましょう！

熱中症は、室内にいても発生することがあります。室内だからといって安心しては危険です！予防対策をきちんと行い、暑い夏を乗り切りましょう！！