

グリーンヒル淳風 デイサービス通信



機能訓練

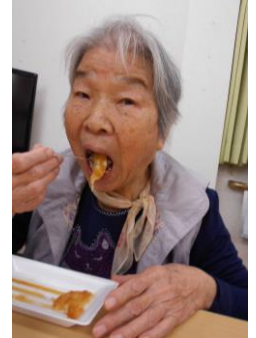


キレイに撮ってや!



寒さに負けず、
毎日頑張っておられます。
春の散歩が楽しみですね♪

おやつ〜つき立てお餅〜



つき立てのお餅を おやつに
召しあがっていただきました。
今年はきなこが大人気でした。

手芸クラブ



綿を入れて…



今月は椅子の足カバーで
「かさ地蔵」を作りました。
可愛いお地蔵さんが出来ました。

作品作り



手にくっつくのよ

個人の作品や壁面製作。
色々悩みながら進められています。

ほっこり



曜日 月 火 水 木 金 土 日

～2月の予定～

誕生日会

3日(月): 豆まき

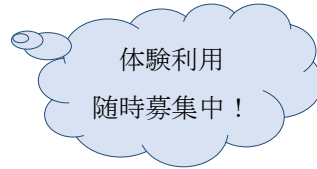
13日(木): おやつ作り

18日(火): カラオケ大会

21日(金): 手芸クラブ

予定は変更することがあります。

空き状況	×	○	△	△	△	×	お休み
------	---	---	---	---	---	---	-----



乾燥に注意！

加湿、水分補給していますか？



空気が乾燥していると、体からの水分の蒸散量が増加します。乾燥の影響といえば、乾燥肌や肌荒れなど皮膚トラブルを連想しがちですが、乾燥は体の色々な部分に影響を及ぼします。まず、血液です。体内の水分量が少なくなると、血行が悪くなるため、心筋梗塞、脳梗塞などが起こりやすくなります。乾燥は筋肉の弾力も奪ってしまうため、寒さによる血行不良と合わさって、ぎっくり腰などが増える原因にもなります。そして、喉や鼻の粘膜の乾燥は、免疫機能を低下させ、風邪やインフルエンザなど感染症の発症率を高めてしまいます。冬は「トイレが近くなるから」との理由で水分を控えがちですが、部屋の加湿と共に水分補給も心掛けて下さいね！

2月の献立



月	火	水	木	金	土
					1 御飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 黄桃缶
3 巻き寿司 巻き麩の味噌汁 みかん	4 御飯 麻婆豆腐 鶏の唐揚げ 味噌汁 白菜の浅漬け	5 ナポリタン ほうれん草と鶏肉のソテー カリフラワーとツナの ハズル風味ﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ ミルクスープ	6 御飯 白身魚のムニエル 卵の花 アスパラとかまぼこの ハンﾊﾞﾝﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ	7 御飯 ハヤシライス もやしとハムの 和風香味ﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ ヨーグルト	8 御飯 蒸し鶏(オニオンソース) 大豆と小えびの煮物 ほうれん草としめじの 塩ごまﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ 味噌汁(山芋)
10 御飯 黒豆がんもの炊き合わせ もやしと焼き豚の炒め物 キャベツとちりめんの 土佐酢和え 味噌汁(大根・あさり)	11 鶏めし[愛媛県郷土料理] さけの塩焼き チンゲン菜と平天の炒め煮 味噌汁(白菜・人参) 黄桃缶	12 御飯 チキンカツ(更紗あん) ふろふき大根(白味噌田楽) すまし汁 高菜炒め	13 御飯 白身魚のグリル 里芋とふきの煮物 もやしとコーンの ごま風味ﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ 味噌汁(絹揚げ・人参)	14 御飯 ハンバーグ うまい菜としめじのソテー キャベツと人参のマリネ トマトスープ	15 御飯 さばの味噌煮 大根といんげんの和え物 すまし汁(豆腐) 冷凍パイ
17 京風たぬきうどん おにぎり 牛肉と筍のしぐれ煮 マンゴー缶	18 御飯 メンチカツ・えびフライ 里芋といんげんの煮物 胡瓜の梅和え 味噌汁(なめこ・わかめ)	19 豚肉と豆のカレー 福神漬け・らっきょう漬け キャベツとツナの ハズル風味ﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ ヨーグルト(プルーンソース)	20 ちらし寿司(柚子風味) うまい菜と豚肉の炒め煮 白菜のあっさり和え 味噌汁(油揚げ・大根)	21 御飯 いわしの生姜煮 白菜といかのとろみ炒め しろなど油揚げの豆乳和え 豚汁	22 豚丼 さつまいもの甘煮 ブロッコリーとツナの大葉ﾄﾞﾚｯｻﾞﾀﾞ 味噌汁(小松菜・しいたけ)
24 高菜御飯 さばの照り焼き	25 焼きそば からし菜とかまぼこの炒め煮	26 御飯 ぶり大根 豆腐の真砂あんかけ	27 えび炒飯 八宝菜	28 御飯 ホキの香草ﾊﾟﾝ粉焼き	29 御飯 松風焼き からし菜と油揚げの煮浸し