

5月

# 幸風苑通所だより



雨上がりの日差しがきらきと、中庭の花々を照らしています。日差しは心地いいものの、時折まだ風が冷たいこともあり、皆様服装や羽織りものに悩まれていることと思います。苑の中庭の花壇も華やぐ季節となり、色とりどりの花に職員も利用者も心和ませています。これから過ごしやすい季節となります。幸風苑でも楽しく活動出来たらと思っています。



## 幸風苑中庭花壇



### 今月のレクリエーション 釣りゲーム 🎣

何匹釣れるか！  
2人1組で取り組みました 🐟 🎣

参加者みんな真剣に  
集中していました。  
真剣な顔つき ♡



### 寸止めゲーム 🎲

あと数センチのところ  
で点数が決まります。  
加減が難しく皆さん苦  
戦していました 😊

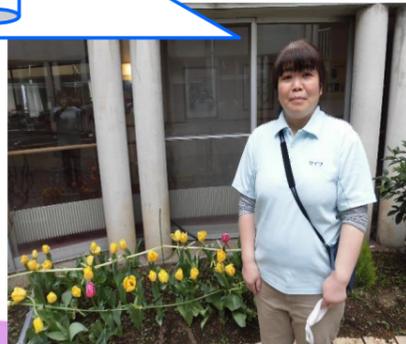


職員紹介  
4月から異動となりました  
西村真琴新事業長です ♪

犬(まる)と  
猫(なつ、名前なし)を3匹飼っています。  
趣味は昼寝です

色々聞いてみました！

これから末永くよろしく  
お願いします 🐶 🐱





# 令和6年5月



☆31日は映画の日です。  
リクエストお待ちしております。

4月29日から5月4日の間  
菖蒲湯になります。



## <幸風苑デイサービス今月の献立表(令和6年5月)>

☆昼食のカロリーはご飯(普通盛り)170gで計算しております ☆おやつスポーツ飲料のカロリーは含まれていません。  
第3週は誕生会のケーキです。第4週は野外喫茶を開催予定です。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		鶏の照り焼き丼 味噌汁 かぼちやのそぼろ煮 果物  490Kcal	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ ソテ-(キャベツ玉ねぎ) 海草サラダ 果物  530Kcal	オムライス コンソメスープ ポテトサラダ 果物  610Kcal	ご飯 味噌汁 ポークピカタ ミックスベジタブルソテー 小松菜の和風サラダ 果物  510Kcal
		どら焼き 120Kcal	焼きドーナツ 45Kcal	バナナ 60Kcal	よもぎまんじゅう 60Kcal
6	7	8	9	10	11
チャーハン ワンタンスープ ブロッコリーの かにあんかけ 杏仁豆腐  500Kcal	ご飯 味噌汁 赤魚のそば蒸し 変わりきんぴら 果物  510Kcal	タンメン ポークシューマイ 果物  560Kcal	ひじき入り混ぜ寿司 すまし汁 たけのこと ふきの土佐煮 果物  530Kcal	わかめご飯 味噌汁 あじの南蛮漬け いんげんのごま和え 果物  600Kcal	ご飯 味噌汁 豚肉とごぼうの 甘辛煮 チンゲン菜の ごま酢和え 果物 540Kcal
水ようかん 100Kcal	ビスケット 100Kcal	ヨーグルト 60Kcal	フルーツゼリー 50Kcal	やわらかおかき 57Kcal	カステラ 110Kcal
13	14	15	16	17	18
ご飯 味噌汁 鶏肉の揚げ煮 人参の甘煮 酢の物 果物  560kcal	ご飯 味噌汁 カレイのおろし煮 ブロッコリーと エビのサラダ 果物  500kcal	カレーライス 薬味 豆腐サラダ 果物 オレンジジュース  600kcal	ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 なすとアスパラの 味噌炒め 果物  490kcal	ご飯 若竹汁 赤魚の西京焼き ほうれん草の白和え 果物  540kcal	五目うどん 菜種和え 果物  480kcal
ショコラケーキ 110Kcal	キャラメルケーキ 110Kcal	白桃ケーキ 138Kcal	ショコラケーキ 110Kcal	キャラメルケーキ 110Kcal	白桃ケーキ 138Kcal
20	21	22	23	24	25
鮭いくら丼 すまし汁 里芋の千草あんかけ 白花豆の煮豆  500Kcal	冷やしとろろそば 信田煮とかぼちやの 煮物 フルーツカクテル  530Kcal	ご飯 味噌汁 炊合せ(つくね) ピーナッツ和え 漬物  560Kcal	ご飯 すまし汁 牛焼肉 ごま酢和え 漬物  460Kcal	親子丼 すまし汁 きのこのとろろ和え 漬物  540Kcal	ご飯 スープ エビカツ 卵とにらの和え物 さくらんぼゼリー  530Kcal
パンケーキ(メープル) 65Kcal	蒸しケーキ 120Kcal	たい焼き 70Kcal	焼きプリンタルト 120Kcal	桃山 90Kcal	栗まんじゅう 78Kcal
27	28	29	30	31	
そうめん 豚肉となすの 味噌炒め 果物  530Kcal	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 変わりきんぴら 果物  600Kcal	ご飯 味噌汁 筑前煮 和風サラダ 果物  540Kcal	ご飯 味噌汁 白身魚のマリネ風 じゃがいもの 煮ころがし 果物  610Kcal	ご飯 すまし汁 かじきの 味噌ステーキ 里芋のごま和え 漬物  490Kcal	
ワッフル 95Kcal	黒糖まんじゅう 70Kcal	プリン 70Kcal	チョコクレープ 90Kcal	抹茶どらやき 110Kcal	

# 気軽にできるワンポイントレッスン

ご自宅でも簡単にできる体操やツボを紹介して頂きます。  
皆さんも試してみてください。  
※必ず安全な場所で行ってください。また、無理はせず自分のペースで行ってくださいね！

今月のポイント！

☆足のステッキ前屈  
～足の裏側伸ばし～

今月はストレッチを紹介します。もも裏ふくらはぎを伸ばす種目になりますが、足がつりやすい方にお薦めで、伸びて気持ち良い所で少し止めて行ってみましょう。

## 【 行い方 】

- ①椅子に浅く座り、片足を伸ばします。
- ②脚の付け根部分に手を添えます。  
背中を伸ばしたまま、上体を腰からゆっくり前に倒します。
- ③股の後ろ、膝の後ろ、ふくらはぎの後ろ側が伸びたところで少し止め、その後上体をゆっくり起こします。

## ここに注意！

反動をつけずに、ゆっくり動作を行いましょう。

## ☆アドバイス！

- 腰に痛みがある場合は、無理をしないでください。
- 状態を倒す際、足首を手前に引くように曲げます。



\*4月に人事異動により、管理者が変更になっております。長原に代わり西村が着任いたしました。皆様から学ぶことがたくさんありますので、ぜひいろいろと教えていただくと嬉しいです。よろしくお願いいたします。

\*ゴールデンウィークも通常営業をしております。

☆サービスについてのご質問やご意見、その他相談などございましたら、お気軽にお声掛け下さい。