

美浜いきいきデイだより 令和8年6月号

アジサイの花が咲き始め、梅雨の匂いを感じます。雨の日が続くとどんよりしますよね…季節の折り紙をおったり、歌にあわせて体操をして楽しく過ごしましょう！！



カラフルな傘づくりで
心ウキウキ☂☂

～大正琴ボランティア～
鮮やかな藤色の衣装が
とても素敵でした♡♡



新入職員紹介

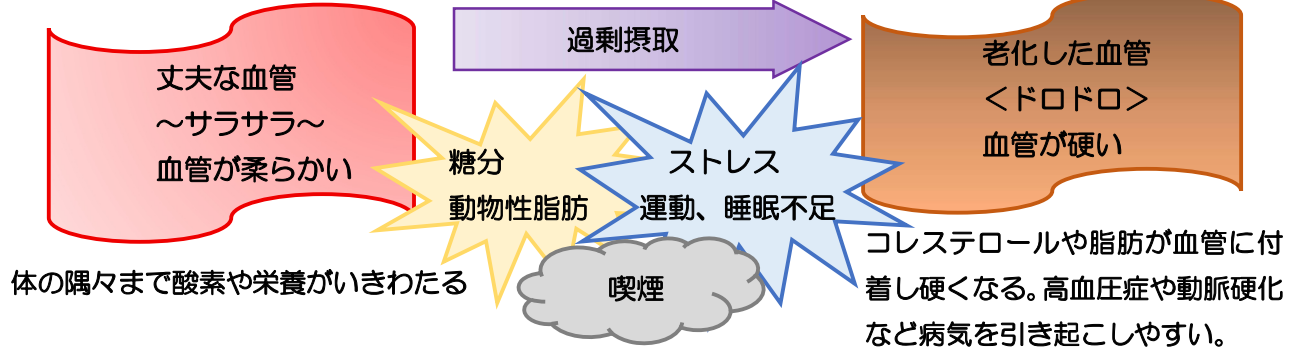


藤代信男運転員
ご利用者の皆さんの送迎が
スムーズにできるよう頑張ります！！

《お知らせ》 令和8年6月1日より、介護職員等処遇改善加算の加算率が変わります。それに伴いお知らせと変更同意書をお渡しいたしますので、ご確認のほど、よろしくお願いいたします。

《看護師から》 ☆丈夫で若々しい血管にするには！？☆

血管の老化は20歳を過ぎたころから徐々に始まっているといわれます。
自分の身体状況を把握して生活習慣を見直し、若々しい血管を手に入れましょう



☆血管を若返らせる栄養素☆

- ・血液サラサラ(EPA、DHA)イワシ、サバ等の青魚
- ・血行促進(ビタミンE)カボチャ、アボカド、ひまわり油
- ・血管の老化を防ぐ(ポリフェノール)バナナ、レンコン、春菊
- ・コレステロールの血管壁沈着を防ぐ(レシチン)大豆

☆動脈硬化の予防☆

- ・塩分、動物性脂肪、アルコールは控えめに
- ・持続的、継続的な運動
- ・規則正しい生活

まずは気負わずコツコツやってみましょう！

6月行事予定 16日(火) 17日(水) おやつバイキング
18日(木) ギター

《編集後記》最近春が短くなって突然「夏！？」というような気候になり、急激な温度変化に身体がついていかず、ずーっと疲労感がたまっていくような感覚になります。乗り越えるには、身体を慣らすことが大事だそうです。まずは汗をかく！汗をかくと体温が下がり涼しく感じるし、体温調節機能が働きやすくなるようです。そして水分は忘れずに！（ワタクシはお酒控えめに(+)_+(笑) 高見

献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|--|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ごはん みそ汁 ポークステーキ アンチョビキャベツ かぼちゃサラダ 漬物 果物 | ごはん みそ汁 タチウオのさんが焼き こんにゃくレンコン金平 だし入りわかめの酢の物(しらす) 漬物 果物 | ごはん 中華スープ コク旨！麻婆豆腐 セロリと大根の鶏白湯 ザーサイと木耳の中華和え 漬物 果物 | ごはん みそ汁 直火焼ハンバーグ(特製トマトソース) パンネのかぼちゃクリームソース 玉ねぎのツナサラダ 漬物 果物 | ごはん みそ汁 赤魚の煮付け なすのそぼろ煮 オクラの鬼おろし 漬物 果物 | ごはん みそ汁 ほっけ粕漬焼き 南瓜の煮物 白菜の胡麻酢和え 漬物 果物 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| ごはん 中華スープ めめけの中華蒸し風(清蒸魚) 中華風春雨 白菜としらすの和え物 漬物 果物 | ごはん みそ汁 炭火焼てりやきチキン ヤングコーンのバター醤油風 オクラおかか和え 漬物 果物 | ごはん みそ汁 海老と野菜のチリソース チヂミ 胡瓜と中華くらげの和え物 漬物 果物 | ごはん みそ汁 骨までやわらかいわし梅煮 ひじきと大豆の煮物 EPAやとろろの出汁醤油和え 漬物 果物 | ごはん コンソメスープ 鶏のやわらかフリッター ブロッコリーのペペロンチーノ マカロニサラダ 漬物 果物 | ごはん みそ汁 たら煮付け うの花 なめたけおろし 漬物 果物 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ごはん みそ汁 骨までやわらか！さばの味噌煮 じゃがバター もやしのごま和え 漬物 果物 | 牛丼 みそ汁 やわらか割干し大根煮 輪切り胡瓜の醤油漬け 漬物 果物 | ごはん みそ汁 赤魚の塩焼き あんかけふくさ卵 白菜とカニカマの和え物 漬物 果物 | ごはん みそ汁 キャベツの肉味噌炒め 鶏そぼろとじゃがいもの煮物 茄子の中華風マリネ 漬物 果物 | かに玉丼 みそ汁 白菜の煮びたし 漬物 果物 | ごはん みそ汁 白身魚の揚げ出汁風 山形県産車麩の煮物 ささげのごま和え 漬物 果物 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| ごはん みそ汁 山芋とレンコンの肉団子 茄子の煮浸し生姜風味 ザーサイと木耳の中華和え 漬物 果物 | 欧風ビーフカレー コンソメスープ 福神漬 果物 | ごはん みそ汁 豚肉と青梗菜の豆乳クリーム煮 焼き餃子 いんげんと白きくらげのナムル 漬物 果物 | ごはん みそ汁 白身魚のトマト煮 ジャーマンポテト 大根とルッコラのサラダ 漬物 果物 | ごはん みそ汁 豆腐野菜ハンバーグ(玉葱ソース) レンコンと人参のきんぴら 姫皮竹の子とふきのおひたし 漬物 果物 | ごはん 中華スープ カレーの中華あんかけ(野菜入) 中華風春雨 もやし中華和え 漬物 果物 |
| 29 | 30 | | | | |
| ごはん みそ汁 白身魚のフライ 茄子のだし浸し 菜の花とキャベツのわさびマヨ和え 漬物 果物 | ごはん コンソメスープ チキンステーキ(レモン風味) かぶとブロッコリーのクリームソース マカロニサラダ 漬物 果物 | | | | |

令和8年5月20日開催

美浜いきいきデイだより 運動会

競技種目紹介

特別号

午前の部

紙コップ重ねてゴール
カエルピョンピョンゲーム
けん玉チャレンジ
握力測定

午後の部

紅白対抗 玉入れ合戦
紅白対抗 玉送りリレー
紅白対抗 糸巻ゲーム
職員対抗 あっち向いてホイ

数字の順に
コップを重ねて
タイムを競いました



バケツ目指して、
カエルを
ジャンプ!



コツは紐を
短くすること♪



「昔はできたのに〜」
「昔から苦手だった〜」
と、昔を思い出しながらたくさん
の方に挑戦して頂きました!



力を込めて
握った結果
(^ω^)



紅白対抗 玉入れ合戦



玉拾いの職員が急かされるほど白熱した玉入れ、勝ったのは赤組！

紅白対抗 玉送りリレー

うちわを使って、お手玉リレー。白組が一足先にゴール！



紅白対抗 糸巻ゲーム



熱戦が繰り広げられる運動会、勝利の糸をたぐり寄せたのは、赤組！

職員対抗 あっち向いてホイ



相談員vs運転員
vs介助員

ご利用者から声援を受けた介助員の圧勝劇でした！

運動会後のおやつは「抹茶ときなこのケーキ」参加賞もお渡しいたしました。



「楽しかったよ」とたくさんのお声を頂きました。皆様お疲れ様でした！