

# 梅雨入り目前!



平成28年

# デイ便り

6月号

日中は汗ばむほどの陽気となり、夏に近いことを実感する季節となりました。梅雨入りのニュースが気になるこのころですが、梅雨空を吹き飛ばす勢いで、今月も楽しいプログラムを考えていますので、どうぞお楽しみに!

## ---梅雨のオススメ食材<梅干し>-----

梅干しを食べると思わず口をすぼめるほど酸っぱいですよね。この酸味の正体は「クエン酸」。スポーツドリンクの酸味もこれで付けられています。このクエン酸は疲れの原因である筋肉や血液の中の「乳酸」を分解したり、制御する効果があるのです。つまり、疲れている時に食べるといち早く元気になれるわけですね。また、内臓の動きを活発にしてくれる働きもありますので、食欲不振も解消してくれます。



## あじさいの壁飾りを作りました♪



台紙の上に花びらや葉っぱを自由に配置し、糊でペタペタ

ウーン。  
花びらの色はどれにしようかしら?  
どこに置こうかしら?と迷い中

横置き作品や縦置き作品など素敵な壁掛けがたくさん出来上がりました♪



### 6月生まれの方

お誕生日  
おめでとうございます  
素敵な一年に  
なりますように!

<今月の体操>  
この世の花

<健康週間>  
むくみについて

- さんまの蒲焼きが美味しかったです。ありがとうございます。今後もメニューに入れていきたいと思えます。
- 肉じゃがのじゃがいもが煮くずれしすぎている。↓調理方法や煮る時間を変更します。
- 食パンにジャムがなく、食べるのが大変だったと意見があった。↓今後、主食がパンの日にはジャムをつけるようにします。

《栄養科検査簿より》

日	月	火	水	木	金	土
			6/1	2	3	4
入浴:女性先	ピバ! ブラジル (オリンピック会場に行けるかな?) 電車でGo (路線図を完成します)					
5	6	7	8	9	10	11
入浴:男性先	ゴーストバスターズ (おばけ退治をしましょう) タコタワー (タコを使って積みあげよう)					
12	13	14	15	16	17	18
入浴:女性先	クラブ活動 (習字、手作業、 etc.) 横浜ランキング (色々な物の順位を当てましょう)					
19	20	21	22	23	24	25
入浴:男性先	海物語 (的にボールを投げ入れよう) カラオケ (皆さん、ご自慢の喉をお聞かせ下さい♪)					
26	27	28	29	30		
入浴:女性先	スターツアーズ (どこの惑星へいけるかな?!) 飛べ! ピョン吉 (カエルを飛ばしましょう)					

## 新 スタッフ紹介

ようしく  
お願いします



相談員 菊間 千尋

- ① お寿司、お肉
- ② 岡田 准一
- ③ チャーリーズ インジェル
- ④ テトリス
- ⑤ クジラ



相談員 城所 祐香

- ① 肉料理
- ② 松重 豊
- ③ ストレッチマン
- ④ 合気道
- ⑤ 飼い猫

相談室に2名のスタッフが入职しました♪



### 新人さんにインタビュー

- ① 好きな食べ物
- ② 好きな芸能人
- ③ 憧れのヒーロー
- ④ 特技
- ⑤ 生まれ変われるとしたら?

## 介護老人保健施設 牧野ケアセンター

〒221-0864

横浜市神奈川区菅田町 1481-1

TEL : 045(472)9111 / FAX : 045(472)9136

