



# デイだより

No.338

令和6年

6月1日発行

武蔵野市立高齢者総合センター デイサービスセンター

公益財団法人 武蔵野市福祉公社

TEL：0422-51-2933（直通）

FAX：0422-51-1982 URL：<https://fukushikosha.jp/>



## 大感謝祭 大感謝祭 家族に感謝の日 大感謝祭 大感謝祭

5月5日は子供の日、12日は母の日という事でセンターでは「家族に感謝の日」を設け、それぞれの家族を想う一週間を過ごしました。父・母・祖父母やペットについて様々な古い記憶を共に思い出します。

「私のお父さんはちゃぶ台をひっくり返す暴れん坊だったの。でも孫には優しくかった。」や「お母さんは苦勞人。子供達に優しくかった。」などなど。家族への想いを手紙にしたためている時には、「大変だ！妻の名前を忘れちゃった！！」というAさんの言葉に笑いの輪が広がりました。

また最後に「毎日楽しませてくれる職員の皆さんに感謝」というお手紙を頂き、私達も家族の一員として想って下さったその言葉に感激しました。



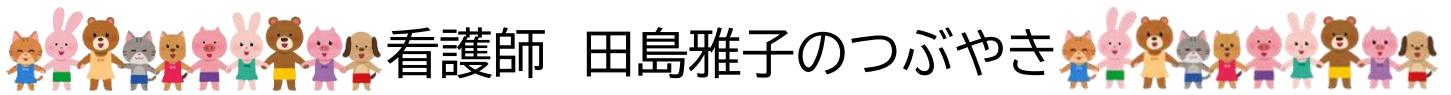
お知らせ

高齢者総合センターは7月16日(火)より約1年間、大規模改修により中町仮設施設(中町2-15-14)でのサービス提供となります。それに伴い7月13~15日は引っ越しの為

**7月13日(土)はお休みします。**

**7月の祝日臨時開所(7/15)はありません。**

ご協力よろしく申し上げます。



看護師 田島雅子のつぶやき

## 「一番古い記憶」

先日、祖母の 27 回忌法要のため、久しぶりに祖母の家を訪れました。以前は農家で、東京名産野菜「うど」の栽培をしておりました。うどは光の入らない室(むろ)と呼ばれる地下 3m の穴蔵で育て、白い色が特徴の野菜です。穴蔵の中では空気の濃度を測るために、ろうそくを灯し、ろうそくの明かり（燃烧度）をみながら農作業をしました。私の一番古い記憶は、父が運転する車のバック誘導中に、親族の悲鳴とともに真っ暗なうどの穴蔵に落ちた事です。幸い無傷で、親族が集まると皆の記憶にあり、今でも話す笑い話です。



### 〈水無月の小噺〉

京都では 6 月 30 日に、三角形に切った白い「ういろう」に、炊いた小豆をのせた「水無月」という和菓子を食べる風習がある。この形は、氷室から切り出した氷を模しており、小豆の赤色には邪気払いの意味が込められている。京都の夏越の祓に欠かせない季節の銘菓です。



#### 退職

看護師 長尾琴音は 5 月 31 日をもって退職いたしました。皆さまありがとうございました。

苦情・相談窓口  
高齢者総合センター  
5 1 - 2 9 3 3

サービス向上のために、  
お気軽にご連絡ください。

# 6月プログラム

※プログラムは都合により変更になる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土	
						1	
						はつらつ いきいき体操	
						ゲーム/工作	
2	3	4	5	6	7	8	
はつらつ いきいき体操		はつらつ いきいき体操		はつらつ いきいき体操		はつらつ いきいき体操	
音楽		レクリエーション 手芸		音楽 絵手紙		お楽しみ会 書道	
美術 陶芸		ゲーム/工作					
9	10	11	12	13	14	15	
はつらつ いきいき体操		はつらつ いきいき体操		はつらつ いきいき体操		はつらつ いきいき体操	
音楽		レクリエーション 手芸		音楽 絵手紙		お楽しみ会 書道	
美術 陶芸		ゲーム/工作					
16	17	18	19	20	21	22	
はつらつ いきいき体操		はつらつ いきいき体操		はつらつ いきいき体操		はつらつ いきいき体操	
音楽		レクリエーション 手芸		音楽 絵手紙		ラフターヨガ 書道	
美術 陶芸		ゲーム/工作					
23/30	24	25	26	27	28	29	
はつらつ いきいき体操		はつらつ いきいき体操		はつらつ いきいき体操		はつらつ いきいき体操	
音楽		レクリエーション 手芸		音楽 絵手紙		お楽しみ会 書道	
美術 陶芸		ゲーム/工作					

✿ ペン習字・手芸・絵手紙・書道・陶芸は材料費がかかります。



見学はいつでも受け付けておりますので、  
お気軽にご連絡ください。

デイサービスセンター  
0422-51-2933

2024年6月

# 奉定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p><b>郷土-鹿児島県【からいもご飯】</b></p> <p>「からいも」とは、「さつまいも」のことで、山林や海辺などの荒地でもよく育ち、温かい鹿児島の風土に合う作物です。「孝行いも」とも呼ばれ、収穫が多いことから昔は庶民の食生活を支える貴重食糧でした。ビタミンCや食物繊維などが豊富で、手軽に作れることから「からいもご飯」は、現在も食卓によくでる料理です。</p>					
<p><b>3</b></p> <p>■あじさい膳</p> <p>ゆかりごはん 味噌汁 オクラと豆腐のスープ さばのゆず味噌焼 冬瓜の蟹あんかけ フルーツ 和菓子</p> <p>497 kcal 24.6 g 蛋白 2.2 g 塩分</p>	<p><b>4</b></p> <p>ごはん 味噌汁 白身魚のステーキソース じゃが芋の炒め フルーツポンチ</p> <p>521 kcal 21.6 g 蛋白 2.5 g 塩分</p> <p>クレープ</p>	<p><b>5</b></p> <p>親子丼 田舎汁 なめたけ和え フルーツ</p> <p>533 kcal 25.7 g 蛋白 2.2 g 塩分</p> <p>おしるこ</p>	<p><b>6</b></p> <p>ごはん 若芽スープ 八宝菜 蒸しシュウマイ うま塩きやべつ フルーツ</p> <p>502 kcal 24.5 g 蛋白 2.6 g 塩分</p> <p>水ようかん</p>	<p><b>7</b></p> <p>ごはん 味噌汁 あじの南蛮漬け 絹揚げの煮物 おかかか フルーツ</p> <p>529 kcal 19.9 g 蛋白 3.0 g 塩分</p> <p>フルーツ フルーツ</p>	<p><b>8</b></p> <p>ごはん 味噌汁 豚肉の甘酢ソテー マカロニサラダ フルーツ ゼリー</p> <p>541 kcal 18.9 g 蛋白 2.0 g 塩分</p> <p>抹茶まんじゅう</p>
<p><b>10</b></p> <p>三色丼 すまし汁 大根の田楽 青菜の辛子和え フルーツ ババロア</p> <p>496 kcal 23.1 g 蛋白 3.1 g 塩分</p>	<p><b>11</b></p> <p>■郷土-鹿児島 からいもご飯★ かき玉子汁 豚挽肉の味噌炒め ごま人参 中華酢和え フルーツ シューアイス</p> <p>550 kcal 19.3 g 蛋白 2.6 g 塩分</p> <p>フルーツ</p>	<p><b>12</b></p> <p>ごはん スープ 照焼きチキン じゃが芋の煮物 もやしと人参のナムル フルーツ オレンジジャムケーキ</p> <p>502 kcal 18.1 g 蛋白 2.3 g 塩分</p>	<p><b>13</b></p> <p>ハヤシライス スープ きやべつサラダ きな粉ヨーグルト</p> <p>536 kcal 17.4 g 蛋白 2.4 g 塩分</p> <p>杏仁豆腐</p>	<p><b>14</b></p> <p>■父の日 枝豆コーンご飯 味噌汁 かしわ天ぷら 冬瓜の海老中華あん 茄子おろし和え フルーツ</p> <p>521 kcal 25.8 g 蛋白 3.1 g 塩分</p> <p>フルーツ</p>	<p><b>15</b></p> <p>ごはん たまごスープ 麻婆豆腐 やみつき野菜 フルーツ シューエクレア</p> <p>525 kcal 22.7 g 蛋白 2.0 g 塩分</p>
<p><b>17</b></p> <p>ごはん 味噌汁 鶏肉のネギ塩焼き 大豆とひじきの煮物 甘酢和え フルーツ スイートポテト</p> <p>537 kcal 20.1 g 蛋白 2.7 g 塩分</p>	<p><b>18</b></p> <p>ごはん 味噌汁 豚かつ ポテトサラダ フルーツ 紫いも羊羹</p> <p>564 kcal 18.6 g 蛋白 2.5 g 塩分</p>	<p><b>19</b></p> <p>☆人気メニュー ★ドライカレー スープ 彩りマリネ バナナヨーグルト 珈琲ゼリー</p> <p>572 kcal 21.5 g 蛋白 2.3 g 塩分</p>	<p><b>20</b></p> <p>ごはん 味噌汁 かれのいのみぞれあん 絹揚げの煮物 酢の物 フルーツ プリン</p> <p>463 kcal 23.1 g 蛋白 3.3 g 塩分</p>	<p><b>21</b></p> <p>豚玉丼 味噌汁 レモン酢和え フルーツ バナナジャムケーキ</p> <p>501 kcal 27.0 g 蛋白 2.2 g 塩分</p>	<p><b>22</b></p> <p>ごはん すまし汁 白身魚の味噌マヨ焼 炒り豆腐 青菜の胡麻和え フルーツ お饅頭</p> <p>500 kcal 22.3 g 蛋白 2.4 g 塩分</p>
<p><b>24</b></p> <p>ごはん すまし汁 さばの生姜風味焼 里芋のみそ煮 しそ和え フルーツ アロエヨーグルト</p> <p>493 kcal 21.5 g 蛋白 2.6 g 塩分</p>	<p><b>25</b></p> <p>えびピラフ ホワイチシュー きのこサラダ フルーツ チョコカステラ</p> <p>595 kcal 20.5 g 蛋白 2.1 g 塩分</p>	<p><b>26</b></p> <p>ごはん スープ コロッケ&amp;メンチ ブロッコリーサラダ フルーツ どら焼</p> <p>514 kcal 15.4 g 蛋白 2.2 g 塩分</p>	<p><b>27</b></p> <p>肉みそ温玉丼 中華スープ 白菜のゆず漬け フルーツ ゼリー</p> <p>493 kcal 21.5 g 蛋白 2.1 g 塩分</p>	<p><b>28</b></p> <p>かやくご飯 味噌汁 かれのいのみぞれあん じゃが芋のバター醤油 茸のみぞれポン酢 フルーツ もみじ饅頭</p> <p>499 kcal 22.1 g 蛋白 3.0 g 塩分</p>	<p><b>29</b></p> <p>ごはん 味噌汁 チキンシシジャー いんげんの炒め 塩こんぶ和え フルーツ ワッフル</p> <p>474 kcal 24.4 g 蛋白 2.9 g 塩分</p>

※加印・塩分量にはおやつは含まれません。



株式会社 セプト