



ウェルデイ便り
令和5年9月号

〒809-0018
福岡県中間市通谷1丁目36番3号
TEL:093(244)1793 FAX:093(244)4705

ご相談などございましたらお電話ください!!



献立 & 行事予定



日	月	火	水	木	金 1	土 2
					脳トレ ごはん 鶏肉の治部煮風 玉子豆腐 すまし汁 デザート	カラオケ ごはん 魚の七味焼き オクラとイカの和え物 味噌汁 デザート
3	4	5	6	7	8	9
お休み お休みのイラスト	ポケットボール ごはん 鶏肉の生醤油焼 もやしの胡麻和え 味噌汁 デザート	洗濯ばさみレレー ごはん ぶっかけうどん 炒り豆腐 デザート	脳トレ ごはん 豚肉のしぐれ煮 冬瓜のかにあんかけ すまし汁 デザート	カラオケ ごはん 魚の天ぷら梅ソース 青梗菜と豚肉の煮浸し すまし汁 デザート	バックDEタワー 焼き鳥風井 大根と干しエビの旨煮 赤だし デザート	お手玉ホールインワン ごはん ぶりの照焼き 三色野菜の和え物 すまし汁 デザート
10	11	12	13	14	15	16
お休み お休みのイラスト	カラオケ ごはん 魚の味噌焼き キャベツの胡麻サラダ すまし汁 デザート	脳トレ ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草の和え物 味噌汁 デザート	輪投げ ごはん 焼うどん 小松菜と厚揚げの煮浸し 味噌汁 デザート	ポーリング ごはん 豚肉と野菜の塩だれ炒め ビーフの中華和え 味噌汁 デザート	魚釣りゲーム ごはん 白身魚のエスカベージュ オクラとはんぺんの和え物 味噌汁 デザート	工作 (カレンダー) ポークカレー トマトと海藻のサラダ コンソメスープ デザート
17	18	19	20	21	22	23
お休み お休みのイラスト	お休み お休みのイラスト	キックで流れ星 ごはん かき揚げうどん 里芋とイカの旨煮 デザート	カラオケ ごはん 鶏肉のマスタードソース 一口がんもとフキの煮物 味噌汁 デザート	敬老祭 ごはん 魚の磯部揚げ 青梗菜と干しエビの煮浸し すまし汁 デザート	壁面工作 ごはん 麻婆茄子 ほうれん草のナムル 中華スープ デザート	お休み お休みのイラスト
24	25	26	27	28	29	30
お休み お休みのイラスト	脳トレ ごはん 山菜そば がんものあんかけ デザート	カラオケ ごはん 魚の山芋蒸し 南瓜のそぼろ煮 すまし汁 デザート	映画鑑賞 ごはん 鶏肉と野菜のトマト煮 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 デザート	脳トレ ごはん 魚のチリソース 五目野菜のごまだれ和え デザート	カラオケ ビーフカレー トマトと野菜のサラダ コンソメスープ デザート	脳トレ ごはん 魚の煮付け カリフラワーのゆかり和え 味噌汁 デザート



残暑の体調不良を防ごう

近年は残暑が厳しく、立秋を過ぎても夏日になることが増えています。この時期は一日の寒暖差が激しく、夏にたまった疲れが出てきやすいので、バランスの良い食事や運動などを心掛け、体調不良を防ぎましょう。

体調不良を防ぐ4つのポイント

こまめに体を動かす

軽い運動をすることで、睡眠の質が良くなり、胃腸の働きも向上します。

バランスの良い食事を取る

1日3食、栄養バランスの良い食事を取ることで、疲れにくい体をつくれます。

温かいものを食べる・飲む

冷房で冷えた体や内臓を温めることで、胃腸の働きが良くなり栄養を吸収しやすくなります。

風呂につかる

38~40℃程度のぬるめのお湯に5~10分つかることで、自律神経のバランスを整えます。

デイサービスからのお願い

新型コロナウイルス感染症の5類移行後も感染者が増加しています。ご利用者様だけでなく、ご家族様の体調不良がある場合も、デイサービスにご一報いただければ幸いです。ご協力をお願いします。