



## ♪ゲーム大会♪



6月11日(火)に「ゲーム大会」を開催しました。  
 ゲームは「さくらんぼ投げゲーム」!! 職員が紙粘土で手作りの赤と黄色のさくらんぼを相手の陣地に  
 投げ入れ制限時間内にどちらが多く投げ入れたかを競い合うゲームです。  
 「えい!!」「それ~!!」「やった~!!」など皆さん相手の陣地目掛けて一生懸命さくらんぼを  
 投げてみえました。職員も参加し一緒に盛り上がりました。  
 上位3名には景品♪参加された方、全員に参加賞♪をプレゼントさせて頂きました。



## ♪喫茶レク♪



6月22日(土)に「喫茶レク」を開催しました。いつものおやつの時間とは少し違う雰囲気味わって頂こうと思い  
 可愛いティーカップとお皿を用意しケーキパイキングを楽しんで頂きました。  
 ストロベリー・チョコレート・紅茶・抹茶・ベリーの5種類のロールケーキの中から好きな物を1つ選び  
 ミニドーナツ・クッキーをお皿へ!!「可愛いケーキ」「甘くて美味しい!」など嬉しそうな声が♪  
 皆さん大変喜んでみえました。おかわりもして頂きとても楽しい喫茶レクになりました。



### プレミアム小物についてのお知らせ



巾着袋 200円

バンダナで巾着袋を作成します。  
 バンダナを直線に縫うだけで  
 簡単に出来上がります♪  
 ぜひ挑戦してみてください。  
 ご希望の方はスタッフまで  
 お声掛け下さい。

### ♪映画鑑賞会♪



6月5日(水)に「映画鑑賞会」を開催しました。  
 映画の作品は「ふるさと」。  
 岐阜県の徳山ダム建設にて湖底に沈んだ  
 徳山村が舞台です。  
 徳山ダム建設の為、村を離れることになった  
 村人たちの物語です。  
 皆さん真剣に鑑賞されてみえました。  
 「昔が懐かしいね」と話されてみえました。  
 職員も見入るほど良い作品でした。



### ♪今月のプログラム♪



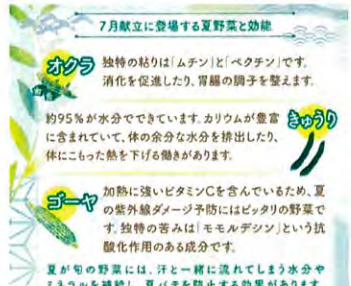
- 7月1日(月) 七夕会
- 7月9日(火) 夏の生け花レク
- 7月11日(木) 山下先生の音楽療法
- 7月17日(水) あさひが丘祭り
- 7月19日(金) カレー作りレク
- 7月20日(土) 書道教室
- 7月24日(水) 尺八教室



☆行事予定は変更になる場合があります。よろしくお祈りします。



# 7月の献立カレンダー

	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
レク	七夕会	ボーリング	テーブル	ゴルフ	frisbee	カラオケ	
昼食	おついたち 赤飯 鶏肉の南蛮漬け だし巻き卵 長芋とオクラの染めおろし和え	うどんの日 冷やし肉ぶっかけうどん はんぺんとほうれん草の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物 ぶどうジュレ	鶏肉のすき焼き風 人参しりしり 切干大根のサラダ	にしんの生姜煮 白菜のうま煮 ピーマンとじゃこのくたくた	デミグラスソースハンバーグ 大根の洋風煮 ハム入りマカロニサラダ	小暑 豚しゃぶ ひじき煮 鶏とネギのさつま揚げ	
	おやつ	お楽しみ	あんバターまん	おかしなバナナ	鈴かすてら	京千枚	黒豆きな粉のソフトサンド
		7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
レク	カラオケ	生け花レク	お手玉	音楽療法	カラオケ	ボール	
昼食	いわしの生姜煮 切干大根の煮物 根菜サラダ	鶏のマーレード煮 一口メンチカツポール チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	白身魚フライ カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 粒マスタード入りポテトサラダ	ハンバーグカレー 福神漬け なすのソテー ごぼうサラダ りんごジュレ	タラの野菜あんかけ 人参しりしり きゅうりと中華らげの和え物	ポークチャップ 豆腐ナゲット ほうれん草の胡麻和え	
	おやつ	宇治抹茶ろーるけーき	おじゃこ揚げせん	厚切りバウムクーヘン	黒糖ろーるけーき	揚げさくしりょうゆ	リトルクッキー
		7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
レク	小物作り	小物作り	あさひが丘祭り	小物作り	小物作り	書道教室	
昼食	海の日 ごまだれ冷やし中華 しゅうまい ラムネジュレ	めぬけのクリーム煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し キャベツとコーンのお浸し	豚の甘辛煮 人参とわかめの土佐煮 3色豆のツナマヨサラダ	牛肉と豆腐の卵とじ チンゲン菜と椎茸の炒め煮 切干大根のハニーピクルス	カレーレク	ピピンバ さつま芋の甘煮 わかめと玉ねぎのツナサラダ	
	おやつ	紫いもブッセ	海老サラダ	黒棒	クッキー&バナナのバンドケーキ	無限えび	レモンケーキ
		7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
レク	カラオケ	カラオケ	尺八教室	frisbee	ゴルフ	お手玉	
昼食	大暑 ホイコーロー かぼちゃの含め煮 きゅうりとねぎの塩だれ和え	コロッケ 大根の洋風煮 カリフラワーのマリネ	土用の丑の日 穴子丼 豆腐けんちん煮 ほうれん草のお浸し	いわしの山椒煮 茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 人参と蒸し鶏のサラダ	ソース焼きそば ほうれん草と玉ねぎのソテー きゅうりの胡麻和え	赤魚の西京焼き 小松菜と薄揚げの煮びたし かにかまと玉ねぎのサラダ	
	おやつ	キャラメルコーン	信州りんご	ソフトせん(コーンポタージュ)	きなこ饅頭	マドレーヌ(プレーン&チョコチップ)	生ハツ橋(つぶあん)
		7月29日	7月30日	7月31日	 <p>7月献立に登場する夏野菜と効能</p> <p><b>ホウレンソウ</b> 独特の粘りは「ムチン」と「ペクチン」です。消化を促進したり、胃腸の調子を整えます。</p> <p>約95%が水分でできています。カリウムが豊富に含まれていて、体の余分な水分を排出したり、体にこもった熱を下げる働きがあります。</p> <p><b>ゴーヤ</b> 加熱に強いビタミンCを含んでいるため、夏の紫外線ダメージ予防にはピッタリの野菜です。独特の苦みは「モルデシン」という抗酸化作用のある成分です。</p> <p>夏が旬の野菜には、汗と一緒に流れてしまう水分やミネラルを補給し、夏バテを防止する効果があります。</p>		
	曜日	月曜日	火曜日	水曜日			
レク	ゴルフ	お手玉	カラオケ				
昼食	白身魚のピカタ キャベツのコンソメ煮 根菜サラダ	ご当地グルメ 沖縄県 ラフテー ゴーヤチャンプルー パインアップル	鶏もも唐揚げ 切り昆布と油揚げの煮物 刻み大根の梅肉和え				
	おやつ	豆乳カステラ	メロンパン	生ハツ橋(抹茶)			



送迎時の手指消毒、到着時や食事・おやつ前の手洗いや消毒、換気、マスク着用の声掛けなど安心してご利用いただけるよう職員一同対応させていただきます。いつもご協力ありがとうございます。引き続きよろしくお願いたします。



日頃より南天をご利用いただきありがとうございます。  
南天ではご利用される皆様安心して楽しんでいただけるよう環境作りにも、行事を企画しています。  
ご意見、ご要望などありましたらお気軽にお申し付けください。

ドライブに出かけました

5/29と6/20の2回に分けて入鹿池ドライブに出かけました。5/29は天気良く、空と池の青色がとても綺麗で、皆様喜ばれていました。6/20では写真嫌いの方が「いいわよ」と写真に納まって下さることがありました。



七夕に願いを込めて

七夕が近づいてきた6月中旬頃より、皆様と一緒に笹飾りを作ったり願い事を短冊に書いて頂いています。ご自身やご家族の健康を願う方が多くいらっしゃいました。皆様の願いが叶いますように。



うちわ作り

6月の小物作りは、これから暑くなるので涼しげなうちわを作ることにしました。紙を絵具で染めて朝顔を作り、白いうちわに貼り付けています。



6月のおやつ作り

6月のおやつ作りはレアチーズケーキ作りに挑戦!!皆様には材料をかき混ぜてもらいました。うまく出来上がり、職員も一緒にみんなで美味しく食べました。



新型コロナウイルス感染予防にご協力ありがとうございます(≥▽≤)

○乗車時の検温と消毒にご協力下さい。また体調不良の際は利用をご遠慮下さい。

○利用中はマスクの使用をお願いしています。

○送迎車、テイルームは常時、換気をしアクリル板を設置しています。

○手洗い、うがい及び消毒を実施しています。

7月の行事案内(\*´▽`\*)

○おさひが丘デイサービス祭りを予定しています。景品ありゲーム多数あり!お楽しみに!!

◆南天からのお願い◆

ご利用者様の健康管理の一環として、お薬の情報提供をお願いします。  
お薬が新しくなった際には、ご連絡、お薬手帳及びお薬の説明書をご持参ください。

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6 季節献立*
健康な日々を願いを込めて 『おついたち』 ◆赤飯(北海道産小豆) ◆鶏肉の南蛮漬 ◆だし巻き卵 ◆長芋とオクラの菜おろし和え	◆冷やし肉ぶっかけうどん ◆はんぺんとほうれん草の卵とじ ◆きゅうりとわかめの酢の物 ◆ぶどうジュレ	◆鶏肉のすき焼き風 ◆人参しりしり ◆切干大根のサラダ	◆にしんの生姜煮 ◆白菜のうま煮 ◆ピーマンとじゃこのくたくた	◆デミグラスソースハンバーグ ◆大根の洋風煮 ◆ハム入りマカロニサラダ	『小暑』 ◆豚しゃぶまるやか梅肉ソース ◆ひじき煮 ◆鶏とネギのさつま揚げ
おやつ おやつ作り	おやつ あんバター焼き饅頭	おやつ パナナカステラ	おやつ 黒糖カステラ	おやつ 京千枚(おかき)	おやつ 黒豆きな粉せんべい
8	9	10	11	12	13
◆いわしの生姜煮 ◆切干大根の煮物 ◆根菜サラダ	◆鶏のマーメイド煮 ◆ロモンチカツボール ◆チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	◆白身魚フライタルタルソース ◆カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ◆粒マスタード入りポテトサラダ	◆ハンバーグカレー ◆茄子のソテー ◆ごぼうサラダ ◆りんごジュレ	◆タラの野菜あんかけ ◆人参しりしり ◆きゅうりと中華くらげの和え物	◆ポークチャップ ◆豆腐ナゲット ◆ほうれん草の胡麻和え
おやつ 宇治抹茶ロールケーキ	おやつ 海鮮揚げせん	おやつ 厚切りパウムクーヘン	おやつ 黒糖ロールケーキ	おやつ 醤油おかき	おやつ 小粒クッキー
15 季節献立*	16	17	18	19	20
『海の日』 ◆ごまだれ冷やし中華 ◆しゅうまい ◆ラムネジュレ	◆めぬけのクリーム煮 ◆カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ◆キャベツとコーンのお浸し	◆豚の甘辛煮 ◆人参とわかめの土佐煮 ◆三色豆のツナマヨサラダ	◆牛肉と豆腐の卵とじ ◆チンゲン菜と椎茸の炒め物 ◆切干大根のハニーピクルス	『そうめんの日』 ◆美味しく涼しく!	◆ピピンパ ◆さつま芋の甘煮 ◆わかめと玉ねぎのツナサラダ
おやつ 紫芋ブッセ	おやつ 海老サラダせんべい	おやつ 黒棒	おやつ パウンドケーキ	おやつ 無限えび	おやつ レモンケーキ
22 季節献立*	23	24 季節献立*	25	26	27
『大暑』 ◆ホイコーロー ◆かぼちゅの含め煮 ◆きゅうりとねぎの塩だれ和え	◆野菜入りコロッケ ◆大根の洋風煮 ◆カリフラワーのマリネ	『土用の丑の日』 ◆穴子丼 ◆豆腐けんちん煮 ◆ほうれん草のお浸し	◆イワシの山椒煮 ◆茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 ◆人参と蒸し鶏のサラダ	◆ソース焼きそば ◆ほうれん草と玉ねぎのソテー ◆きゅうりの胡麻和え	◆赤魚の西京焼き ◆小松菜と薄揚げの煮浸し ◆かにかまと玉ねぎのサラダ
おやつ キャラメルコーン	おやつ りんごカステラ	おやつ ソフトせんべいコーンスープ味	おやつ きな粉饅頭	おやつ マドレーヌ	おやつ 生八つ橋つばあん
29	30	31	『ご当地グルメ・沖縄県』		
◆白身魚のピカタ ◆キャベツのコンソメ煮 ◆根菜サラダ	『ご当地グルメ』 ～沖縄県～ ◆ラフテー ◆ゴーヤチャンプルー ◆パインアップル	◆鶏ももの唐揚げ ◆切り昆布と油揚げの煮物 ◆刻み大根の梅肉和え	沖縄で古くから親しまれている豚の角煮「ラフテー」と沖縄を代表する家庭料理の「ゴーヤチャンプルー」、南国フルーツの「パインアップル」の献立です。「チャンプルー」とは沖縄の方で「ごちやませ」という意味で、豆腐といろいろな食材を炒めた料理です。		
おやつ 豆乳カステラ	おやつ メロンパン	おやつ 生八つ橋抹茶			

○アレルギーがある場合は遠慮なくお申し出下さい。○献立が変更となる場合があります。