

綾 デイ便り



発行元 / 綾デイサービスセンター山科

2025年4月号

お花見🌸ドライブ



春は三寒四温と言いますが、寒い日は冬並みに冷えていました。この寒暖差は体調を崩しやすいので体調管理には気をつけたいものです。

とはいえ、春の気配は身近にやってきています。4月の上旬には桜が開花しました。あちこちで可愛い花卉が咲いています。

綾では今年も琵琶湖疎水沿いから一燈園までのお花見ドライブをしました。ちょっと咲き具合に心配はありましたものの、いざ行けばしっかりと桜が咲いていました。満開の桜に皆さん笑顔で歓声を上げておられました。



手作りおやつ



桜の季節ということで、桜もちを作りました。桜もちには桜の葉っぱが付き物ですが、人はなぜ桜の葉を食そうとしたのでしょうか。美味しそうに見えたのでしょうか？そんな桜の葉っぱ、意外な効果があるようです。クマリンという成分が含まれており、抗菌作用、血圧低下作用、アルツハイマーの防止、がんの抑制作用などがあるそうです。とは言え、食べ過ぎは良くないので何事も程々にですね。

喫茶「綾」では台湾カステラを作りました。優しい甘さにふっくらもっちりとした触感が美味しかったです。

～もうすぐ5月になりますね～(熱中症にご注意)

最近春と秋が短い気がします。反対に夏と冬が長いですね。地球温暖化のせいでしょうか。今年も寒いと思っていたら急に真夏のような暑さがやってきました。そこで皆さんに気をつけていただきたいことがあります。

『熱中症』に注意してください。真夏だけの病気ではありません。今です。

- ① こまめに水分をとってください。
- ② 部屋が暑いと思ったら窓をあけて風とおしをよくしてください。
- ③ それでも暑い時はエアコンを冷房(暖房ではありません)でつけてください。
※しんどくなったらたおれるまえに119番にかけてください。

統括部長 浦山 陽一



献立表

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
昼食				ラーメン ナムル チャーハン ぎょうざ	具たくさんみそ汁 かやくご飯 青菜のお浸し 天ぷら	白身魚の変わり揚げ ひじきの五目煮 そら豆の塩炒め ほうれん草とコーンの和え物
おやつ				バナナコッタ	ようかん	抹茶まんじゅう
	5	6	7	8	9	10
昼食	ナポリタン スープ ホットドッグ	豚肉と野菜のこく旨炒め 五目豆 みかんサラダ 山くらげともやしの和え物	中華丼 スープ ナムル	焼きそば みそ汁 おにぎり 青菜の和え物	すいとん汁 白和え 金平風煮 かやくご飯	特別弁当
おやつ	喫茶「綾」	モモ缶	レアチーズ	ようかん	クッキー	クレープ
	12	13	14	15	16	17
昼食	お好み焼き みそ汁 おにぎり 青菜の和え物	白身魚の香草パン粉焼き ミニ冷麺 ほうれん草の磯和え 枝豆とひじきのサラダ	オムライス スープ マカロニサラダ	サワラの西京焼き 春雨サラダ 五目豆 チンゲン菜と油揚げのお浸し	木の葉丼 みそ汁 おから煮 厚揚げステーキ	きつねそば かやくご飯 ちくわの磯辺上げ 青菜のお浸し
おやつ	バナナコッタ	どら焼き	サブレ	くずもち風ゼリー	ようかん	プリン
	19	20	21	22	23	24
昼食	きのこスパゲティ パン スープ	グラタン パン スープ コールスローサラダ	ハヤシライス ポテトサラダ ブロッコリーサラダ	白身魚のフライ みそ汁 ジャガイモとベーコンのカレー炒め	サワラの生姜風味照り焼き 焼きそば 春菊のお浸し スナップエンドウのサラダ	特別弁当
おやつ	レアチーズ	コーヒーゼリー	クッキー	たこ焼きパーティ	ミニメロンパン	黒糖まんじゅう
	26	27	28	29	30	31
昼食	カレーコロッケ ピザパン スープ もやし炒め	赤魚の漬け焼き 五目炒り豆腐 キャベツと海苔のナムル 青ネギとこんにゃくの味噌和え フキの炊き込みご飯	ピビンパ チヂミ スープ ナムル	アジのバジルオイル焼き 吹き寄せ煮 れんこんサラダ ブロッコリーのゴマ和え	チキンカツカレー スープ ポテトサラダ	たまごとうどん かやくご飯 おから煮
おやつ	プリン	プチケーキ	コーヒーゼリー	クリームコンフェ	バナナコッタ	ようかん
				←手作り昼食		←お弁当

5月レクレーション予定 ・健康運動指導士の今井先生によるリハビリ体操 5/6(火)5/24(土)
・手作りおやつ ・母の日 ・こどもの日

当センターへのご意見やご提案、苦情については、下記の窓口にお申し出ください。

綾デイサービスセンター山科ご相談窓口 TEL 075 (572) 7528 FAX 075 (572) 7521