

# 綾 デイ便り

発行元 / 綾デイサービスセンター山科

2024年7月号

## 七夕



7月上旬ですが、真夏のような暑さでした。一歩外に出ればうだるような暑さに汗が吹き出します。

そんな中、七夕にむけて笹を飾り付けました。笹や飾りが風にあおられて奏でるさらさらという音に少しでも涼んでいただけたらなあと思います。

短冊に書かれた皆さまの願いがかなうといいですね…。

## 祇園祭



四条通へ山鉾を見に、ドライブへ行きました。当日はあいにくの雨でなかなか見えづかったですが、たくさんの方にぎわっていました。特に長刀鉾は人気でしたね。

人が多いので車を降りて見ることは出来ませんでした。少しでも祇園祭の雰囲気を感じていただければ幸いです。

## 綾の菜園



今年も綾で夏野菜を栽培しました。中でもプチトマトとシシトウがよく出来ました。できた野菜はご利用者に収穫していただきました。これらの野菜は綾の手作り昼食に使い、美味しくいただきました。

## 夏越の祓



6月末の行事ですが、夏越(なつごし)の祓(はらい)に合わせて水無月を作りました。夏越の祓は半年分の穢れ(けがれ)を落とし、残り半年分の無病息災を願うものです。健康第一で過ごして行きたいものです。

## 『今年の夏は特に暑いですよ』

最近夏の暑さがただごとではありませんが、今年は特別に暑いようです。6月から各地で40℃近い気温になっています。

京都は夏の暑さで有名です。皆さん以下に外出の時の心得をかきます。

- ①お茶や水を持ってでてください。適度に飲んでください。
- ②日傘や帽子を使ってください。頭に直射日光は浴びないようにしましょう。
- ③お医者さんや介護サービスの利用など必要な外出はさておき、『不要不急』（今はやりの言葉です。）特に必要のない外出はひかえましょう。
- ④気分が悪いと思ったらご家族や主治医、デイの職員、ケアマネ、ヘルパー等にお伝えください。119番でもかまいませんよ。

統括部長 浦山 陽一



## 献立表

	月	火	水	木	金	土
昼食				1 焼きそば みそ汁 おにぎり ぎょうざ	2 エビフライ ゴーヤの炒め物 ツナサラダ しる菜のお浸し とうもろこしご飯	3 じゃがいものそぼろ煮 ハムカツ きゅうりとえのきの群の物 キャベツのゆかりナムル
おやつ				コーヒーゼリー	焼きドーナツ	パンゼリー
昼食	5 かやくご飯 コロケ 煮物 具だくさんみそ汁	6 ビビンバ スープ 春雨の酢の物 きのこの炒め物	7 天津飯 ナムル スープ 中華風野菜炒め	8 肉団子の甘酢あんかけ 浅漬チヂミ みそ汁	9 赤魚のアクアパッツァ風 れんこんとベーコンのコンソメソテー しる菜のかか和え ブロッコリーのサラダ	10 特別弁当
おやつ	たこ焼きパーティー	杏仁豆腐	バナナコッタ	プリン	くずもちゼリー	クレープ
昼食	12 グリルチキン 五目豆 小松菜としめじのお浸し きゅうりとにんじんの酢の物	13 そうめん ちらし寿司 野菜の煮物 青菜の和え物	14 ミートボールの黒酢風味 なすと豚肉の煮物 もやしとチンゲン菜のナムル れんこんとちくわのサラダ	15 ざるうどん 青菜の和え物 おから かやくご飯	16 木の葉丼 みそ汁 金平風煮	17 カレーコロケ ナポリタン スープ コールスローサラダ
おやつ	みかんゼリー	ようかん	いちごドーナツ	キャラメルプリン	杏仁豆腐	バナナコッタ
昼食	19 明太子風スパゲティ パン スープ ポテトサラダ	20 アジのピリ辛マヨ焼き 吹き寄せ煮 チンゲン菜のお浸し 大根の和風ドレッシング和え	21 まぜご飯 水ぎょうざ 豆腐とミンチのあんかけ	22 冷やし中華 おにぎり 春巻き	23 カレーライス スープ マカロニサラダ	24 特別弁当
おやつ	プリン	抹茶まんじゅう	スイカ	ようかん	キャラメルプリン	焼きプリンタルト
昼食	26 グラタン スープ パン ポテトサラダ	27 ざるそば いなり寿司 野菜の天ぷら 青菜のお浸し	28 ちゃんぽん おにぎり ぎょうざ	29 ソースかつ丼 白和え みそ汁 ひじきの煮物	30 白身魚の磯辺揚げ 高野豆腐の煮物 ツナサラダ 大根菜のかか和え	31 鶏のみそバター焼き ジャーマンポテト 吹き合わせ 五色甘酢和え
おやつ	コーヒーゼリー	ようかん	手作りホットケーキ	バナナコッタ	黒糖まんじゅう	メロンゼリー
				←手作り昼食		←お弁当

### 8月レクリエーション予定 ・夏祭り ・おでかけレク

- ・健康運動指導士の今井先生によるリハビリ体操 8/3 (土) 8/9 (金)
- ・手作りおやつ 8/17 (土) 8/24 (土)



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