

2022年<令和4年> 7月(文月) 行事予定表

日	月	火	水	木	金	土	
<p>お知らせです</p> <p>①都合により予定が変更になる場合があります。ご了承ください。 ②今月もボランティアによるレクリエーションは中止の予定です。 ③行事の中で「参加してみたいな」と思う日があれば、追加や変更もできるのでご相談ください!! ※定員の都合でお受けできない場合もあります。 ④お友達やご近所の方でデイの利用をご検討中の方がいらっしゃいましたらご紹介をお願いします。</p>						<p>1 ☆笑☆</p> <p>笑いヨガ ～笑って健康～</p>	<p>2 半夏生</p> <p>たこ焼きを 食べよう!</p> <p>お楽しみドリンク♪</p>
3	4	5	6	7	8	9	
お休み	<p>のぞみとゲーム</p> <p>お楽しみドリンク♪</p>	<p>ひよしまつり</p> <p>お楽しみドリンク♪</p>	<p>陶芸</p> <p>季節のぬいえ</p> <p>メロンのジュースを飲もう♪</p>	<p>七夕</p> <p>私の願いごと</p> <p>～短冊に願いを書こう～</p> <p>カルピスを飲もう♪</p>	<p>まさよの部屋</p> <p>習字/書道に挑戦</p> <p>お楽しみドリンク♪</p>	<p>たけしと</p> <p>歌おう♪</p>	
10	11	12	13	14	15	16	
お休み	<p>カラオケ大会</p> <p>～のど自慢大会～</p> <p>お楽しみドリンク♪</p>	<p>パン喫茶</p> <p>タオル体操</p> <p>お楽しみドリンク♪</p>	<p>民謡の会</p>	<p>お楽しみレク①</p> <p>～東温市内探検～</p>	<p>まきこ飯</p> <p>まきこの小話</p> <p>～七夕の思い出～</p> <p>お楽しみドリンク♪</p>	<p>紙芝居劇場</p>	
17	18	19	20	21	22	23	
お休み	<p>篠笛・ギター</p> <p>演奏会</p>	<p>ガリラヤ</p> <p>フィットネス①</p> <p>桃のジュースを飲もう♪</p>	<p>陶芸</p> <p>カレンダー作り</p> <p>お楽しみドリンク♪</p>	<p>イベント食</p> <p>持ち帰り工作</p> <p>～うちわを作ろう～</p> <p>材料代100円</p>	<p>お楽しみレク②</p> <p>～東温市内探検～</p>	<p>絵手紙</p> <p>～花火を描こう～</p>	
24	25	26	27	28	29	30	
お休み	<p>バスケットゲーム</p> <p>目指せ優勝</p>	<p>ふみえの</p> <p>クッキング</p> <p>お楽しみドリンク♪</p>	<p>おやつバイキング</p> <p>ガリラヤ</p> <p>フィットネス②</p> <p>お楽しみドリンク♪</p>	<p>コグニサイズ</p> <p>認知症予防</p> <p>お楽しみドリンク♪</p>	<p>紙相撲大会</p> <p>7月場所</p>	<p>ガリラヤ</p> <p>映画会</p> <p>お楽しみドリンク♪</p>	
31	<p>～新型コロナウイルス感染症予防対策について～</p> <p>①県外移動、②県外移動のある方との接触、③かぜ症状等 ご本人またはご家族に当てはまる場合は必ず利用前にお知らせください。</p>					<p>熱中症注意</p> <p>塩分補給 水分補給 涼しい服 室温確認 涼感グッズ 帽子着用</p>	

おしと

2日

たこ焼きを食べよう



半夏生には、なんでタコ?

半夏生(はんげしょう)は、夏至から11日目。農作物がタコの足のように、大地に根を張るよう祈ってタコが食されたとか。タコは、①タウリン豊富で低カロリー。②血行促進し、味覚・嗅覚に大切な亜鉛を含む。そして何と言っても③この時期のタコは美味しい!! というわけで、どうぞタコを召し上がれ!



危険 アニサキスに注意 危険

アニサキスとは…
魚介類(サバ、アジ、サンマ等)に寄生する寄生虫の一種。幼虫は長さ2～3cm白い糸のように見えます。生で食べる際には注意してください。症状は胃壁などをアニサキスが刺すため激しい腹痛を引き起こします。

<身を守るポイント>

- ・70℃以上で1秒加熱する。
- ・20℃以下で24時間以上冷凍する。
- ・新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く。
- ・目視で幼虫の有無をチェックする。
- ・刺身(生食)を控える。
- ・しっかり噛むようにする。

提供: 東京都健康安全研究センター
サバに寄生したアニサキス幼虫の写真

あの頃私は若かった…

-第5回: 介護職員 池本 雅代-



① この写真は私のおじさんの結婚式の写真です!! さて私はどこにいるでしょうか? 分かりますか?



② この写真は私が20歳頃の写真です!! 成人式の記念に両親が準備してくれました。若いっていいですね♪

—答えは本人に確認してください—

ほっこり喫茶のご案内

<7月の予定>

5日(火)・6日(水)・7日(木)
19日(火)・20日(水)・21日(木)

予約制 ※事前に職員までお申し出ください



コーヒーとおやつ付
100円