

2019年7月 湧和通信

発行責任者
 特定非営利活動法人 湧和
 理事長 御殿谷 光廣

7月通所介護月間予定表

2019年7月1日

《湧和通信 7月号》

月	火	水	木	金	土
1 音楽療法（小金澤） 紙工作（静枝）	2 習字（阿部）	3 花遊び	4 絵手紙（浅野）	5 朗読（湯田）午前 習字（自習）午後 髪カット（岡本） 誕生会	6 誕生会
8 紙工作（静枝） 誕生会	9 折り紙（茅根） 習字（阿部） 中里（ギター）	10 オカリナ （里音・リオン） 習字（関口）	11 習字（藤） 音楽（村山）	12 習字（高澤）午後	13 お話の会 （みみずくも） 習字（神林）
15 紙工作（静枝） 音楽療法（小金澤） 誕生会	16 音楽クラブ（大木） 習字（阿部）	17 歌の広場 （リフレッシュクラブ）	18 絵手紙（浅野） 髪カット（岡本） 誕生会	19 朗読（湯田）午前 習字（自習）午後 音楽クラブ（大木）	20 
22 紙工作（静枝） 音楽療法（小金澤）	23 習字（阿部） 誕生会 音楽（菊池）	24 大正琴（鈴木）	25 習字（藤） 音楽（村山）	26 習字（高澤）午後 ギター（中里）	27 大正琴（宮崎） 習字（神林）
29 紙工作（静枝）	30 習字（阿部） 誕生会 髪カット（岡本）	31 花遊び			

今年も猛暑の夏がやって来ましたが、皆さん如何お過ごしでしょうか。
 先月10日には、凡从亭志ん功（ぼんじゅてい）（落語振興協会会員）さんによる「そんな、あなたが、騙される」と、題したオレオレ詐欺防止の為の出前寄席を開催しました。
 町田市は、都内でも最もオレオレ詐欺被害の多い地域となっております。
 志ん功さんによれば、詐欺を受けない最大のコツは「電話を留守電にしておくこと」相手を確認してから電話に出ることだそうです。
 自分は大丈夫と思っている人ほど詐欺にかかりやすいそうです。



この夏も熱中症には充分注意をして暑さを乗り切りましょう！！

湧和通信 7月号をお届けします。



2019年7月

7月献立表

食材の関係でメニューは変更になる場合があります。
ご了承ください！ TEL 729-0422

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 豚肉の味噌漬け焼き 春雨サラダ 南瓜甘煮 きのこ汁 フルーツ(メロン) 578kcal塩分2.4g	2 鯖の塩焼き 煮物 つるむらさきの おかか和え 味噌汁 バナナのヨーグルト 548kcal塩分2.7g	3 赤飯 天ぷら 煮物 胡瓜と若布の酢の物 プルーン煮・味噌汁 フルーツ(すいか) 562kcal塩分3.0g	4 白身魚のチーズ焼き じゃが芋のそぼろあん ブロッコリーの 卵マヨ和え 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 550kcal塩分3.4g	5 ハンバーグ コンビネーションサラダ 長芋の和え物 おすまし フルーツ(オレンジ) 524kcal塩分2.6g	6 枝豆ご飯 そうめん 七 夏野菜の天ぷら 茄子と冬瓜の冷し鉢 夕 漬物(しば漬け) カルピスゼリー 502kcal塩分3.3g
8 鱈の南蛮漬け 煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 苺ヨーグルト 591kcal塩分2.8g	9 麻婆豆腐 薩摩芋サラダ ピーマンの ジャコ炒め 中華スープ フルーツ(オレンジ) 587kcal塩分3.3g	10 赤魚の粕漬け焼き 筑前煮 胡瓜と竹輪の マヨネーズ和え かきたま汁 フルーツ(メロン) 468kcal塩分2.2g	11 野菜の肉巻き マカロニサラダ つるむらさき のからし和え 味噌汁 ヤクルト 550kcal塩分2.3g	12 生姜ご飯 白身魚の甘露煮 茄子の味噌炒め チンゲン菜の和え物 おすまし 桃のヨーグルト 490kcal塩分2.7g	13 鶏肉のホワイト ソースかけ 切干し大根煮 小松菜の辛子和え 味噌汁 フルーツ(すいか) 507kcal塩分2.6g
15 ミートローフ 大根サラダ ぜんまいの煮物 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 556kcal塩分3.3g	16 鱈フライ 炒り煮 胡瓜の梅肉和え おすまし フルーツ(パイナップル) 520kcal塩分3.1g	17 ナポリタン さつま芋、かぼちゃ のヨーグルトサラダ にんじんしりしり スープ フルーツ(バナナ) 552kcal塩分3.0g	18 シーフードカレー えびとアボカドサラダ コンソメスープ マンゴーラッシー 501kcal塩分3.6g	19 ピーマンの 肉詰め焼き スパニッシュオムレツ オクラとなめ茸の 和え物 味噌汁・すいか 503kcal塩分2.8g	20 赤魚の照り焼き 煮物 ブロッコリーの 黒ごまかけ 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト 485 kcal塩分3.4g
22 白身魚のフリッター 豆腐の茸あんかけ 薩摩芋のオレンジ煮 おすまし ヤクルト 561kcal塩分1.5g	23 豚肉の生姜焼き 冬瓜、えび葛あんかけ ひじき煮 味噌汁 フルーツ(メロン) 544kcal塩分2.9g	24 鮭のコーン マヨネーズ焼き 切干し大根ごま炒め つるむらさきの山葵和え 味噌汁 苺ヨーグルト 518kcal塩分3.1g	25 生姜ご飯 鶏肉の塩焼き 五目豆 とろろ胡瓜 味噌汁 フルーツ(すいか) 531kcal塩分3.3g	26 鯖の香味漬け焼き 煮物 とまとサラダ 味噌汁 フルーツ(メロン) 530kcal塩分3.4g	27 うなぎの蒲焼き 土 豆腐サラダ 用 茶碗蒸し 丑 奈良漬け の おすまし 日 抹茶プリン 545kcal塩分3.3g
29 豚しゃぶの ごま味噌かけ 卵の花 つるむらさきと なめ茸の和え物 味噌汁・すいか 500kcal塩分2.7g	30 鰯のイタリア風 ゴーヤチャンプルー 竹輪ときのこのソテー 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 434kcal塩分2.3g	31 鶏のから揚げ ピーマンサラダ きんぴら 中華スープ フルーツ(オレンジ) 540kcal塩分2.2g			