

2024年 7月 予定表



	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	聖心学園幼稚園 交流会	ビリビリヤード	棒倒し	くっついちゃ イヤ〜ン	◎テリー中島さん 歌おう	ぬりえ
	8	9	10	11	12	13
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	ころころ ビンゴ	ポッチャ ゲーム	はるかかなた 玉入れ	◎オカリナ (コスモス会)	射的ゲーム	ひしゃくで ゲット
	15	16	17	18	19	20
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	ボール キャッチ	押し込め ボール	絵手紙 〇〇ゲーム	ナイス バウンド	的抜き ゲーム	書道クラブ 〇〇ゲーム
	22	23	24	25	26	27
午前	ご長寿応援プログラム			◎朗読(黒澤さん) ご長寿応援プログラム	ご長寿応援プログラム	
午後	◎ふれあい コーラス	倒して なんぼ??	ボール キャッチ	◎アモーレ会	書道クラブ 〇〇ゲーム	くっついちゃ イヤ〜ン
	29	30	31			
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	ふれあい美容室 どきどき! キャップ	的抜き ゲーム	スヌーピーおじさんと 歌おう!			

【ご長寿応援プログラムとは・・・】

「運動+脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果のあるプログラムです。

☆今月の楽し湯は、ラベンダーです。



【7月ふれあい美容室】
29日(月)



※事前申し込み制、顔そりコース(産毛お手入れ)のみの対応可能です。

【皆様にお願ひ】

社会福祉法人 サンフレンズ
和田ふれあいの家
〒166-0012
杉並区和田3-52-4
電話：03-3312-9556
FAX：03-3312-8800
URL：http://www.3friends.or.jp

※来所前にご自宅で検温をしていただき、お迎えの際に(熱、咳の症状など)体調等を添乗員にお知らせください。

※感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。

※熱症状等がある際は、デイサービスのご利用をお控えください。

デイサービスにおけるコロナウィルス感染拡大予防のためにご協力をお願い致します。

ご利用者、ご家族様宛に「健康チェック表」をお配りしています。

来所の際は、朝必ず検温をしていただき、各項目にチェックをいれて毎回ご持参ください。

ご家族の皆様のご健康状態を記入する項目もありますので、そちらの方も記入を

宜しくお願いいたします。

【看護師からのお便り】



いよいよ、暑い夏がやってきます。近年の日本では高温、多湿と食中毒の原因となる細菌の繁殖が以前よりも問題になっていきます。食中毒の原因にもなる細菌は私たちの身の回りにも沢山、存在しています。そこで、**食中毒予防の3原則**についてお話します。



1細菌を付けない

①しっかりと手を洗う：・調理を始める前・生の肉や魚、卵を取り扱う前後・トイレに行った後・鼻をかんだりした後・オムツや排泄処理の後 など

②加熱しないで食べるものは先に取り扱う：夏は生野菜の美味しい季節です。以下の事に気を付けましょう。・肉や魚等の調理の前に生で食べるものは処理する・野菜のヘタ部分、皮や凹凸部分、根っこには細菌やカビの孢子等、残りやすいのでしっかり洗う。

③食品を保存する際は、密閉容器に入れたりラップなどで密閉する：他の食品についた細菌が他の食品を汚染しないように食品ごとに密閉する。

2細菌を増やさない

①低温で保存：肉や魚など生鮮食品やお惣菜は買ったらなるべく早めに冷蔵庫に入れる・たくさん作った物、特にカレー、シチュー、煮物などは細菌の繁殖する元となる糖分、油分を多く含んでいるので食べきれなかったものは直接、箸をつけず小分けにし保存する。

②冷蔵庫は過信しない：冷蔵庫の中でも細菌繁殖するた、食品は早めに摂取する。

3細菌をやっつける

①よく加熱：肉料理は中心部分まで加熱し・調理後、時間が経った物は熱をしっかり加える

②使用後の調理器具は洗浄、消毒！：塩素系漂白剤(ハイターなど)熱湯(85℃以上で5分以上)

※以上の事に注意し、栄養を十分に摂り夏バテ知らずの体を作りましょう！



今月の作品展



「傘をエンジョイするカエル」



「カタツムリのお引越し」



「かさ屋」



「サクランボと紫陽花」



台湾式お茶会



台湾出身のドライバーさんがお茶を振舞って下さいました。右側の写真は、お茶を入れる際に使用する道具です。お茶は風味豊かで、味わいも深いです。肥満予防、花粉症予防、リラックス効果、利尿作用、むくみ解消、美肌効果、冷え性予防などの多くの健康効果があります。みなさま満足されておりました。

