



# 幸風苑通所たより



昼夜の寒暖差はありますが、日中のポカポカ陽気が春を感じさせてくれます。

今月のレクリエーションはリンゴを飾った的入れをしました。

投げ方や飛ばす距離が違い、離れたほうが入る方、近づいたほうが入る方、皆さんそれぞれゲームを盛り上げてくれました。

## 最初はピンポン玉を投げました



## 週の後半にはお手玉も投げました

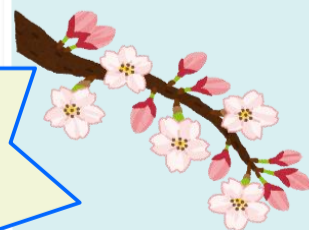
シュツとして  
サツとやんのよ



## 3月のお誕生者の皆さん



上手に入って  
この笑顔!!



おたんじょうび  
おめでとう!



## おめでとうございます

# 令和 6年 4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
お休み	釣りゲーム週間					
7	8	9	10	11	12	13
お休み	能力トレーニング					
14	15	16	17	18	19	20
お休み	寸止めゲーム					
21	22	23	24	25	26	27
お休み	音楽レクリエーション・誕生会					
28	29	30				
お休み	お楽しみ週間					

幸風苑はゴールデンウィークも  
営業しています。



## ＜幸風苑デイサービス今月の献立表(令和6年4月)＞

☆昼食のカロリーはご飯(普通盛り)170gで計算しております。

☆おやつスポーツ飲料のカロリーは含まれていません。

☆第4週は誕生会のケーキです。

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ご飯 味噌汁 ポークソテー きのこソース さつま芋と ひじきの煮物 漬物 610Kcal	ご飯 すまし汁 かじきのピカタ 小松菜の ワサビ和え 漬物 490Kcal	焼きそば チンゲン菜スープ 豆腐サラダ ヨーグルト 560Kcal	わかめご飯 すまし汁 やわらかいかフライ ほうれん草の ごま和え 漬物 540Kcal	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ ごま酢和え 漬物 540Kcal	ご飯 味噌汁 太刀魚のムニエル 里芋の南蛮煮 漬物 540Kcal
パンケーキ 65Kcal	吹雪饅頭 70Kcal	カステラ 110Kcal	プリン 70Kcal	桃山 100Kcal	いちごクレープ 95Kcal
8	9	10	11	12	13
ひじき入り混ぜ寿司 すまし汁 卵豆腐 かにあんかけ 白花豆の煮豆 540Kcal	五目うどん 菜種和え フルーツカクテル 480Kcal	ご飯 味噌汁 白身魚の鳴門煮 さつま揚げと いんげんのソテー 果物 480Kcal	ご飯 味噌汁 炊き合わせ (信田煮 ふき) にらと卵の炒め物 果物 510Kcal	ご飯 すまし汁 さわらの 金山寺味噌焼き キャベツの煮びたし 果物 510Kcal	混ぜご飯 すまし汁 ぎせい豆腐 果物 600Kcal
バナナ 60Kcal	マンゴプリン 60Kcal	水羊羹 100Kcal	たいやき 70Kcal	ムースエクレア 100Kcal	さくらんぼゼリー 40Kcal
15	16	17	18	19	20
ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ ひじきの 炒り煮 果物 650Kcal	ご飯 味噌汁 手作りコロケ ほうれん草と 竹輪のごま和え 果物 660Kcal	ご飯 すまし汁 豚肉の 和風ソテー 菜の花の 酢味噌かけ 果物 520Kcal	ご飯 すまし汁 かじきまぐろの甘露煮 三色ピーマンソテー 切干し大根と あさりのごま辛子 果物 560Kcal	ハヤシライス 薬味 海藻サラダ 果物 ジュース 620Kcal	ご飯 すまし汁 サバの塩焼き 若竹煮 果物 550Kcal
黒糖まんじゅう 70Kcal	きみしぐれ 50Kcal	焼プリンタルト 120Kcal	ワッフル 100Kcal	ヨーグルト 60Kcal	葛饅頭 70Kcal
22	23	24	25	26	27
ご飯 味噌汁 白身魚の エビあんかけ 里芋のごま和え 果物 520Kcal	ご飯 すまし汁 赤魚の西京焼き かぶのそぼろあん 果物 500Kcal	ご飯 すまし汁 ピーマンの エビ詰め カニサラダ 果物 520Kcal	味噌ラーメン 凍り豆腐の卵とじ 果物 510Kcal	豚丼 すまし汁 変わりきんぴら 果物 550Kcal	たけのこご飯 すまし汁 干草焼き にんじんの 梅おかかあえ 果物 520Kcal
サワーチェリーケーキ 105Kcal	チーズケーキ 80Kcal	ティラミス 80Kcal	サワーチェリーケーキ 105Kcal	チーズケーキ 80Kcal	ティラミス 80Kcal
28	29	30			
天ぷらそば 大根とホタテの サラダ 果物 520Kcal	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグあんかけ れんこんの梅肉和え 果物 560Kcal	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き丼 かぼちゃのそぼろ煮 果物 490Kcal			
ムースシュークリーム 80Kcal	蒸しケーキ(チョコ) 110Kcal	どらやき 114Kcal			

# 自宅で簡単に出来るワンポイントレッスン

皆さん試してみてください。  
※必ず安全な場所で行ってください。また、無理はせず自分のペースで行ってくださいね！

- ①仰向きに寝てからひざを立てます。
- ②両足を5～10度程度軽く持ち上げます。
- ③ひざを片側に少し倒し、2～3秒程度止めます。  
その後ゆっくりと元の位置に戻し、  
次は反対側に倒します。

☆アドバイス

ひざにかなりの負担がかかるので、体力・健康水準の高い方にすすめる運動です。  
ひざを倒す反対側に顔を向けましょう。

今月のポイント！

☆腰痛・腰のくびれ改善  
腹筋（腰ひねり引き締め）

腰痛予防に腹筋運動が良いとは良く聞くことです。上半身の体重を腰で支える・・・腹筋と背筋。お腹の前面の腹直筋を鍛える事も大切ですが、わき腹も合わせて行うことで、天然の腰痛ベルトをつくりましょう。

ここに注意！

- 腰痛の人は無理をしない様に気をつけましょう。
- 肩が浮き上がらないようにしましょう

## ♡ お知らせ ♡

満足度アンケートのご協力ありがとうございました。  
サービス内容の評価や日頃感じているなど、いただいたご意見については今後のサービス向上に役立てていきたいと思っております。

令和5年度も、多くのご協力を頂きましてありがとうございました。  
法人内での人事異動につきましては、  
次月のお便りでご報告させていただきます。

お休みの連絡はなるべくお早目をお願いします

※前日17:45以降のご連絡ですとキャンセル料がかかります

電話：044-511-3144