

5月

令和7年5月号

宮野目デイサービスセンターだより



おでんせ

「おでんせ」は岩手の方言で
「おいでください」とかけることば



「おでんせ」の毎回の表紙写真は、過去から現在まで
撮りためていた季節の写真で、花巻や他の地域の風景
を紹介しています

宮野目デイサービスセンター 施設長 根子裕司

■初夏のイギリス海岸(北上川)・小舟渡■

発行

◆宮野目デイサービスセンター◆

〒025-0002

花巻市西宮野目6地割97番地1

【お問い合わせ】

TEL: 26-2666・FAX26-5333

E-mail:

miyanomeday@axel.ocn.ne.jp

- ボランティアさんが慰問で来所
- 高校生が歌唱を披露
- お二人で利用者にハンドマッサージ
- かくれ脱水に注意しましょう
- ことばあそび・言葉のならびかえ
- 5月のレクリエーション
- 5月 給食のこんだて表

ボランティアさんが慰問で来所

■高校生が歌唱を披露■

令和7年3月28日来所



ボランティアの根子さんが、昭和歌謡曲を披露くださいました。ありがとうございます。

■お二人で利用者にハンドマッサージ■

令和7年4月17日来所



ボランティアの今野さん、高橋さんがご利用者様にハンドマッサージを通じて、心地よい時間と笑顔を届けてくださいました。ありがとうございます。



ご利用者様は、アロマオイルの香りと優しいハンドマッサージで、心も体もほぐれ、うっとりとして、とても良いリフレッシュの機会となりました。ありがとうございます。

かくれ脱水に注意しましょう

■ 本人が気づかない「脱水症」が「かくれ脱水」です ■

脱水症になりかけているのに、本人や周囲が気づかない状態は「隠れ脱水」と呼ばれ、脱水は1年を通して起こる可能性があるそうです。

脱水症は、夏場に大量に汗をかくことで起こると思われがちですが、気温の変動が激しい春は、体の準備もできておらず、体温調節が難しく、かくれ脱水が起きやすい季節です。

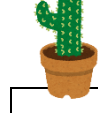
隠れ脱水は、水分補給によって改善しますが、高齢者は脱水状態からもとに戻る力が弱いいため、特に注意が必要です。

【隠れ脱水の予防方法】

①規則正しい生活を送る 生活の乱れが隠れ脱水につながります。規則正しく食事をして、6時間以上睡眠をとるようにし、疲れをためないことが予防になります。

②規こまめに水分補給をする 「喉が渇く前」に水分補給を心がけ、コップ1杯程度の水分を1日8回補給するようにしましょう。

ことばあそび 言葉のならびかえ

が	っ		う	
	す		と	う
く	も		す	
	さ		て	ん
し	ち		ん	

【ことば遊び①（クロスワード）】

左の空白のハコに入ることばを考えましょう。書き込むと、縦列でことばが完成します。※前回の答えは「ありがとう」でした

【ことば遊び②（ならびかえ）】

①と②の文字をならびかえて、できる言葉はなんでしょう？

① ショーンカーネ

ヒント：5月の第2日曜日に送られます

② ガラスパース

ヒント：この前、産直で買って食べました
※前回の答えは「筋肉痛」、「タンパク質」でした

5月の レクリエーション

日	月	火	水	木	金	土
	4/28	4/29	4/30	1	2	3
	茶つみゲーム			創作活動		
4	5	6	7	8	9	10
	創作活動			ピンポンカップインゲーム		
11	12	13	14	15	16	17
	もぐらたたきゲーム			カレーじゃんけんゲーム		
18	19	20	21	22	23	24
	ピンポンカップインゲーム			もぐらたたきゲーム		
25	26	27	28	29	30	31
	カレーじゃんけんゲーム			都道府県あつめゲーム		



1	木	・ご飯・みそ汁・カレイの照焼き・野菜のトマト煮・もやしの和え物	427	kcal
2	金	・ご飯・中華スープ・鶏肉の野菜甘酢あんかけ・ひじき煮・大根サラダ	512	kcal
3	土	・ご飯・みそ汁・えびと生揚げのチリソース煮・ブロッコリーのマヨ和え・ミニメンチカツ	620	kcal
4	日			
5	月	・オムライス・コンソメスープ・タラのカレーチーズ焼き・ジャーマンポテト・花野菜サラダ	625	kcal
6	火	・ご飯・みそ汁・豚肉のスタミナ炒め・カニカマ磯辺揚げ(2)・青梗菜の胡麻和え	662	kcal
7	水	・ご飯・みそ汁・ソイのおろし煮・蓮根の炒め物・カリフラワーとチーズのサラダ	458	kcal
8	木	・ご飯・具だくさん汁・豚肉のプルコギ風・青梗菜のクリーム煮・キャベツの梅こぼ和え	610	kcal
9	金	・ご飯・みそ汁・焼魚(ほっけ)・麻婆春雨・小松菜のレモン醤油和え	428	kcal
10	土	・鶏肉の甘辛炒め丼・みそ汁・マカロニサラダ・えび焼売(2)	573	kcal
11	日			
12	月	・磯ラーメン・菜花のおかか和え・にら饅頭	463	kcal
13	火	・ご飯・みそ汁・煮魚(赤魚)・れんこんのスタミナみそ炒め・青梗菜のそぼろ和え	507	kcal
14	水	・ご飯・みそ汁・豚肉と野菜のオイスター炒め・マカロニのクリーム煮・香味野菜サラダ	551	kcal
15	木	・ご飯・みそ汁・サワラの山椒焼き・わらびの煮物・海藻サラダ	469	kcal
16	金	・ご飯・コンソメスープ・バーベキューチキン・金平ごぼう・ブロッコリーのサラダ	460	kcal
17	土	・ご飯・みそ汁・ハンバーグ(デミグラスソース)・キャベツと大豆のトマト煮・きのこのマリネ	568	kcal
18	日			
19	月	・ご飯・みそ汁・ホッケのネギ生姜焼き・ひじき煮・ほうれん草のチーズおかか和え	400	kcal
20	火	・山菜そば・かぶのそぼろ煮・もやしのナムル	372	kcal
21	水	・ご飯・みそ汁・タラののみりん塩麹焼き・厚揚げチャンプルー・アスパラのイタリアンサラダ	445	kcal
22	木	・ねぎま焼き鳥丼・みそ汁・ふきの煮物・青梗菜の柚子和え	489	kcal
23	金	・ビーフカレー・きのこスープ・小松菜のソテー・チキンナゲット(2)	687	kcal
24	土	・ご飯・みそ汁・サワラの梅味噌焼き・マカロニのクリーム煮・人参しりしり	511	kcal
25	日			
26	月	・親子丼・みそ汁・蓮根の土佐煮・スナップエンドウのサラダ	530	kcal
27	火	・ご飯・みそ汁・白身魚のレモンバター醤油焼き・五目豆・水菜のカニカマ和え	498	kcal
28	水	・ご飯・みそ汁・酢豚・五目巾着の含め煮・マカロニサラダ	590	kcal
29	木	・ご飯・みそ汁・煮魚(ソイ)・いんげんのサラダ・チヂミ	449	kcal
30	金	・きのこうどん・ピビンバ炒め・えび焼売(2)	481	kcal
31	土	・ご飯・みそ汁・鶏肉のねぎ塩だれ・かぶのカレー風味煮・塩だれわかめサラダ	486	kcal



～まごころこめてお出しします～

ご飯のカロリーを足したカロリー表示となります

