



ふくらはぎ
健康法とは？

今月のお休み

8/12 祝日

8/13~16 お盆休み

資格取得した、ふくらはぎセラピストが中国伝統手技で深部のコリをほぐします。

もむ

中国伝統的
ふくらはぎ手法

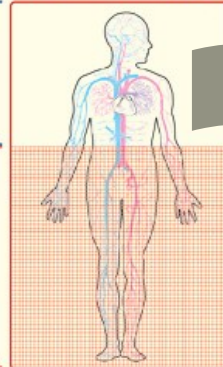
中国の伝統
手技を取り入れ
深部のコリをほ
ぐします



血液量の70%は下半身に集まっている

上半身
30%

下半身
70%



3時間コース

8月

ふくらはぎ健康法
五感フル活トレーニング

日	月	火	水	木	金	土
				1 機能訓練 五感フル活	2 ふくらはぎ 五感フル活	3 機能訓練 五感フル活
4	5 機能訓練 五感フル活	6 ふくらはぎ 体力測定	7 機能訓練 五感フル活	8 ふくらはぎ 五感フル活	9 機能訓練 五感フル活	10 ふくらはぎ 五感フル活
11	12 祝日	13 お盆休み	14 お盆休み	15 お盆休み	16 お盆休み	17 機能訓練 五感フル活 +筋トレ
18	19 ふくらはぎ 五感フル活	20 ふくらはぎ 五感フル活	21 ふくらはぎ 五感フル活	22 ふくらはぎ 五感フル活	23 機能訓練 五感フル活 +筋トレ	24 ふくらはぎ 五感フル活
25	26 ふくらはぎ 五感フル活	27 機能訓練 五感フル活 +筋トレ	28 ふくらはぎ 五感フル活	29 機能訓練 五感フル活 +筋トレ	30 ふくらはぎ 五感フル活	31 機能訓練 五感フル活 +筋トレ

今日の
アロマセラピー
~嗅覚からの脳活性~

リラクゼーション



真正ラベンダー
レモン・ベルガモット
シダーウッドアトラス
マンダリン
カモミールローマン



今日のお誕生日



お誕生日
おめでとう

今月はいらっしゃいません。

※サロン内容はスタッフ状況により変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願い申し上げます。

今月の menu 8月の献立

みずみずしい野菜の季節

胡瓜、トマト、冬瓜、ピーマン、オクラ、茄子などは
みねのさとの献立でも大活躍の夏野菜です。



夏にとれる夏野菜は豊富な水分を含んでいます。トマトやきゅうりなどの夏野菜は、夏の強い日差しでも枯れないように実の中に水分を蓄えているのです。
夏野菜をしっかり食べて、体内の水分量を増やすように心がけましょう。

月	火	水	木	金	土
			8月1日	8月2日	8月3日
			アジ竜田揚げ ピーマンのじゃこ炒め もずく酢の物	じゃがいもと和牛のコロッケ トマトと胡瓜のサラダ 白菜の含め煮	そうめん 野菜天ぷら 南瓜煮付け
8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
蒸し鶏 野菜煮付け 胡瓜とワカメ酢の物	サワラの香り焼き 胡瓜梅和え 切り干し大根煮付け	鶏しゃぶのトマト南蛮 焼き茄子 インゲン胡麻和え	夏野菜のカレーライス 冬瓜と揚げの葛煮 冷や奴	茄子と鶏肉の煮物 ほうれん草お浸し ツナと人参サラダ	ブリ照り焼き 胡瓜とワカメの酢の物 冬瓜のそぼろ煮
8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
じゃがいもと和牛のコロッケ もずく酢の物 南瓜煮付け	茄子と豚肉のしぎ焼き ほうれん草お浸し トマトサラダ	ミートボール中華風 冬瓜と鶏の煮物 キャベツ昆布和え	麻婆茄子 オクラおかか和え 南瓜煮付け	青菜たっぷり肉豆腐 春雨サラダ ひじき煮	夏野菜のカレーライス 野菜ピクルス 小松菜と油揚げの煮浸し
8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日
アジ竜田揚げ 冷や奴 冬瓜と揚げの葛煮	そうめん 野菜天ぷら 大根煮付け	茄子と鶏肉の煮物 トマトと胡瓜のサラダ ピーマンのじゃこ炒め	蒸し鶏 野菜煮付け 胡瓜とワカメ酢の物	サワラの香り焼き 焼き茄子 インゲン胡麻和え	鶏しゃぶのトマト南蛮 白菜の含め煮 キャベツ昆布和え
8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
豆腐ハンバーグ 切り干し大根煮付け 春雨サラダ	夏野菜のカレーライス 野菜ピクルス ツナと人参サラダ	ブリ照り焼き 胡瓜とワカメの酢の物 南瓜煮付け	じゃがいもと和牛のコロッケ トマトサラダ 冬瓜と鶏の葛煮	麻婆茄子 もずく酢の物 小松菜と油揚げの煮浸し	茄子と豚肉のしぎ焼き 冷や奴 キャベツの梅和え

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きます。



デイサービスセンターみねのさと

www.minenosato.com

みねのさと

検索

〒651-1302 神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号 TEL 078-987-0128 FAX 078-987-0709

四季を感じるデイサービス



みねのさと

みねのさと
通信

2019/8月

第117号

発刊日 令和元年8月発行

葉月 はづき



葉が落ちる月「葉落ち月」から「葉月」と呼ぶようになったそうです。

8月の誕生花
朝顔



花言葉
「はかない恋」

今日の体操テーマ曲

「茶つみ」
「村祭り」
「旅愁」
「手のひらを太陽に」

五感サロン 8月



14:00~15:00

日	月	火	水	木	金	土
				1 歌のレクリエーション	2 呼吸法とヨガ	3 書道教室
4	5 おやつレク(冷やしゼンざい)	6 歌のレクリエーション	7 脳トレ教室	8 書道教室	9 シャンソン	10 ゲームのレクリエーション
11	12 加ッダづくり	13 健康体操	14 音楽を楽しもう♪	15 おやつレク(かき氷)	16 書道教室	17 絵手紙
18	19 気功教室	20 おやつレク(ベビーカステラ)	21 フラワーアレンジメント600円	22 ゲームのレクリエーション	23 脳トレ教室	24 歌のレクリエーション
25	26 書道教室	27 アロマハンドマッサージ	28 折り紙	29 加ッダづくり	30 おやつレク(かき氷)	31 脳トレ教室

今日の口腔体操

炭坑節
涙そうそう

今日のお誕生日



2日♡O様(81歳)
4日♡S様(78歳)
5日♡K様(79歳)
14日♡Y様(75歳)
15日♡K様(90歳)
19日♡I様(90歳)
20日♡K様(87歳)
25日♡T様(93歳)

今日の理美容



ご予約制
※5日前迄にご予約下さい
※ご利用時間4時間以上の方対象

8月 2日(金) AM
8月 20日(火) PM

ご希望の曜日があれば
事前にお知らせください。

※サロン内容はスタッフ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。