

みねのさと 通信

2020/8月

第129号

発行日 令和2年8月発行

8月のお知らせ



今月の休日

1階サービス お休みなし

2階サービス 8/10 祝日 8/13～15 お盆休み

6月のイベント報告★

「おうちイタリアン」こと西宮山口町の『仁木家』さんとのコラボで、みねのさとでご賞味いただきました。

普段ご提供している和食と違ったイタリアン料理は大盛況で、ペロリとお召し上がりでした！



負担割合証について

神戸市からご自宅に届いた、負担割合証（オレンジ色の紙）は、こちらでコピーを保管させていただきます。まだご提出頂いていない方はご持参ください。

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」



五感サロニ「書道教室」について★



7月からボランティアの先生による「書道教室」が再開しました。有城先生の教室では筆ペンの使い方を丁寧に学びました。

皆さま真剣に練習されました☆



今日（夏）のアロマテラピー

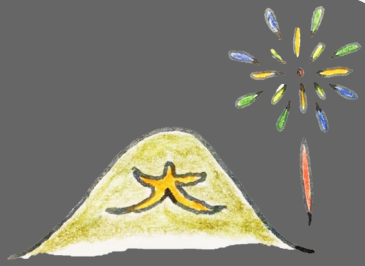


ペパーミント

鎮静効果があり、精神的な緊張を和らげ、イライラをしずめ、心身をリラックスさせてくれます。無気力や抑うつを改善する精神安定化作用もあります。

四季を感じるデイサービス

みねのさと



みねのさと 通信

2020/8月

第129号

発刊日 令和2年8月発行

8月



今月の五感サロン

日	月	火	水	木	金	土
						1 書道教室
2	3 イスヨガ	4 脳トレ 体操	5 季節の かじぐー づくり	6 イスヨガ	7 季節の かじぐー づくり	8 脳トレ 体操
9	10 季節の かじぐー づくり	11 書字教室	12 書道教室	13 脳トレ 体操	14 イスヨガ	15 季節の かじぐー づくり
16	17 脳トレ 体操	18 イスヨガ	19 フラワーア レンジメント 620円	20 季節の かじぐー	21 書字教室	22 イスヨガ
23	24 書字教室	25 季節の かじぐー づくり	26 イスヨガ	27 書字教室	28 脳トレ 体操	29 書字教室
30	31 イスヨガ					

今月の体操テーマ曲

「茶つみ」
「村祭り」
「旅愁」
「手のひらを太陽に」

今月の口腔体操

野に咲く花のように

海

今日のお誕生日



お祝い

4日♡S様 (79歳)
5日♡K様 (80歳)
14日♡Y様 (76歳)
19日♡I様 (91歳)
25日♡T様 (94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 7日 (金) AM
8月 22日 (土) AM

ご希望の曜日があれば
事前にお知らせください。

「うさぎ」「赤とんぼ」
折り紙

今月の五感サロンお題

書字教室

名言 オードリー・ヘップバーン

「美しい唇で…」

福沢諭吉

「人生は芝居の如し…」

脳トレ体操

「われは海の子」健康体操

季節のかじぐーづくり

花火大会・スイカと蚊取り線香

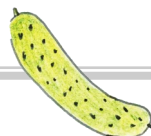
今月の menu 8月の献立

旬の食べ物「茄子と胡瓜」



茄子の原産地はインドで日本へは8世紀頃中国から渡来しました。90%以上が水分でビタミンC、B1、カリウムが含まれています。

胡瓜の原産地はインドのヒマラヤで栽培の歴史は3000年前にさかのぼり、6世紀後半に中国から渡来しました。95%は水分で、ビタミンCやカリウムが含まれています。



月	火	水	木	金	土
					1
					鮭の照り焼き 大豆とワカメ 煮物 ピーマンじゃこ 炒め
3	4	5	6	7	8
野菜天ぷら あんかけ豆腐 甘酢漬け 枝豆ごはん	オムライス 野菜ピクルス ピーマンじゃこ 炒め	豆腐ハンバーグ インゲン胡麻 和え ひじき煮	豚しゃぶの トマト南蛮 冷や奴 茄子の煮物	アジ竜田揚げ 大豆とワカメ煮 冬瓜煮物	豚肉生姜焼き 筑前煮 もずく酢の物
10	11	12	13	14	15
じゃがいも和牛コ ロッケ 大根ちくわ煮 人参金平	鮭の照り焼き 大豆とワカメ 煮物 ピーマンじゃこ 炒め	夏野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	鮭のホイル 焼き 南瓜煮付け ほうれん草白 和え	蒸し鶏 ツナと人参サラダ 野菜煮付け	野菜グリル焼き 酢人参 冬瓜煮物
17	18	19	20	21	22
アジ竜田揚げ 大豆とワカメ煮 冬瓜煮物	豚肉生姜焼き 筑前煮 もずく酢の物	野菜天ぷら あんかけ豆腐 甘酢漬け 枝豆ごはん	オムライス 野菜ピクルス ピーマンじゃ こ炒め	豆腐ハンバーグ インゲン胡麻和え ひじき煮	豚しゃぶの トマト南蛮 冷や奴 茄子の煮物
24	25	26	27	28	29
夏野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	鮭のホイル焼き 南瓜煮付け ほうれん草白和え	蒸し鶏 ツナと人参 サラダ 野菜煮付け	野菜グリル 焼き 酢人参 冬瓜煮物	じゃがいも和牛コ ロッケ 大根ちくわ煮 人参金平	三色丼 ピーマン じゃこ炒め トマトサラダ さくら漬け

※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。

みねのさと 通信

2020/8月

第189号

発行日 令和2年8月発行

足のリハビリに特化したデイサービス



げんこう

GENKO



3時間コース

今日のストリッチ

●手と腕の運動

2回繰り返す

2回繰り返す



はじめの姿勢



手を
強く握る



手と指を
大きく開く



力を抜いて
手を振る



脇をしめて
肘を引く



手を前に押し出し
ながら腕を伸ばす



リフレッシュ
効果



肩こり
予防



8月

ふくらはぎ健康法 機能訓練体操

日	月	火	水	木	金	土
						1 ふくらはぎ
2	3 ふくらはぎ	4 ふくらはぎ	5 ふくらはぎ	6 機能訓練	7 機能訓練	8 機能訓練
9	10 休日	11 機能訓練	12 機能訓練	13 お盆休	14 お盆休	15 お盆休
16	17 ふくらはぎ	18 ふくらはぎ	19 ふくらはぎ	20 ふくらはぎ	21 ふくらはぎ	22 ふくらはぎ
23	24 機能訓練	25 機能訓練	26 機能訓練	27 ふくらはぎ	28 ふくらはぎ	29 機能訓練
30	31 ふくらはぎ					

今日のお誕生日



8日♡U様(79歳)

お祝い

今日(夏)の アロマテラピー



ペパーミント

鎮静効果があり、精神的な緊張を和らげ、イライラをしずめ、心身をリラックスさせてくれます。無気力や抑うつを改善する精神安定化作用もあります。