

華陽デイサービスセンターだより

寒暖の差が激しかった梅の時期も過ぎ、桜が満開になる春を迎えました。冬の間の運動不足を解消し、体の調子を整えま

【転倒対策・座ったままできる運動】

つま先の上げ下げ かかとの上げ下げ 膝を伸ばして3秒キープ

両足を軽く前に出しつま先を上げ下げする かかとをしっかりと上げてかかとを下ろします 両足を軽く前に出しつま先を上げ下げする

しょう。

立っての運動が不安な方へ、座って出来る簡単な運動を紹介させていただきます。ちょっとした時間に行ってみて下さいね。

【梅祭り】

梅林公園へ行って来ました。



ポカポカ陽気お出かけ日和となりました。

令和7年 4月行事予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|------------------------|------------------|---------------------|------|--------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 4月 | 外出行事 (お花見) | 作品作り (桜) | | 習字 | 誕生日会 ペン習字 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | | おやつ (季節おやつ) 華陽レク | ペン習字 | 水彩画 | 華陽レク | DVD |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | | 誕生日会 | | 誕生日会 | 誕生日会 | |
| | | 笑ヨガ (ボランティア) DVD | にことわ (ボランティア) | リラックスヨガ (ボランティア) | ペン習字 | ごぼう体操 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | | DVD | 絵手紙 | 華陽レク | 習字 | ごぼう体操 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| | | | | | | |
| | | | | 5月のカレンダー作り | 絵手紙 | |

華陽デイサービスセンター

TEL: 058-245-3363

住所: 岐阜市北一色6-2-35

FAX: 058-245-3380

月間献立表

4月

華陽デイサービスセンター

| | 1(火) | 2(水) | 3(木) | 4(金) | 5(土) |
|-------------------------------------|--|--|---|--------------------------------------|---------------------------------------|
| | 御飯 白身フライ がんも煮 すまし汁 | 御飯 鶏肉の甘酢あん カリフラワードレッシング和え 味噌汁 | ミニ御飯 おろしソバ ちくわの天ぷら1/2 チンゲン菜の辛子和え | 御飯 豚肉のケチャップ炒め 菜の花のごま和え すまし汁 | 御飯 鶏の生姜煮 キャベツの和え物 すまし汁 |
| | 497 kcal | 534 kcal | 595 kcal | 437 kcal | 451 kcal |
| 7(月) | 8(火) | 9(水) | 10(木) | 11(金) | 12(土) |
| 御飯 麻婆豆腐 しゅうまい2個 スープ | 御飯 鶏肉ときのこソテー キャベツのわさび和え 味噌汁 | 御飯 白身魚のピカタ ビーフソテー 味噌汁 | 御飯 豚肉と野菜炒め ほうれん草のおかか和え 味噌汁 | 御飯 鶏の治部煮 キャベツの甘酢和え 味噌汁 | カレーライス/福神漬け 野菜サラダ フルーツカクテル |
| 493 kcal | 455 kcal | 495 kcal | 442 kcal | 419 kcal | 471 kcal |
| 14(月) | 15(火) | 16(水) | 17(木) | 18(金) | 19(土) |
| 御飯 豚肉の味噌炒め おくらのピーナツ和え すまし汁 | 御飯 生揚げと野菜の中華炒め 春雨サラダ 味噌汁 | ミニ御飯 ラーメン ハム1枚 ナムル パイン缶 | 御飯 鶏肉の照り焼き 生揚げ煮 味噌汁 | 御飯 白身のおろし煮 白菜の香り和え 味噌汁 | 御飯 豚肉のバター醤油炒め ブロッコリーの和え物 味噌汁 |
| 446 kcal | 490 kcal | 466 kcal | 518 kcal | 393 kcal | 464 kcal |
| 21(月) | 22(火) | 23(水) | 24(木) | 25(金) | 26(土) |
| 御飯 スパニッシュオムレツ サラダ 味噌汁 | 御飯 白身魚の西京焼き 角麩煮 すまし汁 | 三色丼 ひじき煮 味噌汁 | 御飯 ハンバーグきのこソース スパソテー 味噌汁 | 御飯 豚しゃぶサラダ がんも煮 味噌汁 | 御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き かぼちゃ煮 味噌汁 |
| 436 kcal | 459 kcal | 447 kcal | 521 kcal | 512 kcal | 528 kcal |
| 28(月) | 29(火) | 30(水) | | | |
| 御飯 鱈フライ 里芋煮 味噌汁 | 御飯 肉団子のクリーム煮 大根のドレッシング和え すまし汁 | 御飯 白身魚のわさび醤油焼き 角麩煮 すまし汁 |  | | |
| 483 kcal | 525 kcal | 414 kcal | | | |