

すずらん通信5月号



2023年5月発行

まちかどホームすずらん

新緑が眩しい季節になりましたね。先月は行事食のほかに、フロア職員が企画して行うフロア食も行いました！カレーや焼きそば、フルーチェ、おやつ盛り合わせなどなど…いろいろな趣向が凝らしており、居住者さまからもとっても好評でした♪



ご当地食～千葉県～

- ・とり飯 ・さんが焼き
- ・ピーナッツ和え
- ・菜の花のお浸し
- ・いわし汁



焼きそば作りもお手のもの！

花祭り献立

- ・桃色ちらし寿司
- ・天ぷら
- ・菜の花の酢味噌和え
- ・炊き合わせ
- ・すまし汁



4階フロア食 焼きそば



3階フロア食 カレー



5階フロア食 肉うどん

6階フロア食 焼きそば



裏面もご覧ください⇒



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 季節の和菓子 こどもの日	6
7	8	9 園芸ボランティア	10	11	12	13 5F おやつレク
14 ヘアカットサロン スイーツコレクション 母の日	15 4F おやつレク	16 ご当地食 (山形県)	17	18 5F フロア食 オンブズマン	19	20
21	22	23	24 3F おやつレク	25	26	27
28 エレベーター点検	29	30	31			

【5月の行事食】

◆5日(金)「端午の節句」

昼食：豆ごはん、天ぷら、菜の花のわさび和え、

炊き合わせ、みそ汁

おやつ：行事用和菓子(真鯉・緋鯉)

◆14日(日)「母の日」

昼食：ちらし寿司、ふきとがんと煮物、

みそ汁、いちごゼリー

おやつ：京都宇治抹茶ムース(スイーツコレクション)

◆16日(火)「ご当地食～山形県～」

昼食：ごはん、山形だし、芋煮、

アスパラのごま煮浸し、赤だし



ぱたから通信

～食事時の姿勢について～



いすに座っていることができる場合は、深く座り背中を伸ばし、顎をやや引いた状態で食べましょう。

椅子の高さは、座ったときに足が床にしっかり着く高さ、テーブルの高さは、腕を載せたときに肘が90度に曲がる程度が望ましいです。

また、ベッドで食事をするときのポイントとして、首を少し前に曲げて、クッションなどを挟むことで、背中と後頭部がまっすぐにならず、体が安定します。

正しい姿勢で、安全で楽しく食事をしましょう！

