

すずらん通信 6月号

2024年6月発行

まちかどホームすずらん



今年もいよいよ折り返し、季節は夏に差し掛かって参りました。暑い日や雨の日が多くなってきておりますので、皆様水分等沢山お摂りになり、体調には十分お気を付けくださいませ。
先月は「こどもの日」、「季節のフルーツ」、「ご当地食」等、皆様に楽しんでいただきました！



5/5「こどもの日献立」…天ぷら、散らし寿司と皆様
大好きなメニューばかり！素敵な笑顔を頂きました！



5/15
「季節の果物」
今月は赤肉メロン
でした！皆様美味
しいと言ってくだ
さり、ペロリ☆



5/21「ご当地食～奈良県～」
にゅう麺はとても軟らかく、利用
者様にも好評でした！



裏面もご覧ください⇒

6月の行事予定



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
2	3	4 ご当地食 ～鳥取県～	5	6	7	8 季節のおやつ 紫陽花ゼリー
9	10	11	12	13 	14 6月行事食 「味彩(あじさい)御膳」	15
16 父の日	17	18	19	20	21	22
23	24 ＜スイーツコレクション＞ 「カタラーナ」	25	26	27	28	29
30						

【6月の行事食】

◆4日(火)「ご当地食～鳥取県～」

昼食: どんどろけ飯、ずんだ和え

お吸い物

和梨ゼリー



◆8日(土)「季節のおやつ」

間食: 紫陽花ゼリー

◆14日(金)「味彩(あじさい)御膳」

昼食: 梅ご飯・みそ汁

彩り五目豆腐

揚げナスのおろしポン酢かけ

菜の花の辛子和え・沢庵

ぱたから通信



お口の周りの筋力アップ
を目指そう！！

唇や頬の筋力をアップすることは、しっかりかむことや、きちんと飲み込むことに役立ちます。今回はそんな、大切なお口の筋肉を鍛える体操「あいうべ体操」をご紹介します！！

- ①「あ～」と大きく開けます
- ②「い～」と横に広げます
- ③「う～」と前に突き出します
- ④「べ～」と舌を出し下にのぼします

また頬をふくらませ、ぶくぶくうがいをするつもいで20～30秒ほど頬を動かすと、唇を閉じる力がアップします。

他にも、おしゃべりをする、歌を歌う、笛など口を使う楽器の演奏も効果的ですので、ぜひ日常に取り入れてみてくださいね！！