



# 平塚診療所 デイサービス

令和6年3月22日発行



平塚診療所デイサービスは、定員16名様に対し  
スタッフ5～7名と看護師による手厚い介護と、手作りのお食事が  
じまんのアットホームなデイサービスです

平塚診療所デイサービスを御利用いただきありがとうございます。  
一日を楽しく過ごせるようにスタッフが知恵を絞り取り組んでいます。毎日行う運動レクリエーションの時間は皆さまにとって笑いが絶えず楽しい時間となっています。



3月は新作レクリエーションがいくつも登場しました。皆さまに楽しんでいただけるよう手間ひまと頭をフル回転しています。

### ご利用状況

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| × | △ | × | △ | △ |

ご相談ください。  
お待ちしております。

### 営業日・時間

月～金曜日（祝日は営業）  
9時15分から16時20分

お問合せ電話 : 0463-26-5233

直通 : 090-5393-5566

担当 黒沼



# ご昼食メニュー&機能訓練・レクリエーション

2024年4月

※材料の入荷等によりメニュー変更になる場合があります

| 機能訓練・レク                                    | 1(月)  | 2(火)   | 3(水)  | 4(木)   | 5(金)   |
|--|---|--|---|--|--|
| 第1週目<br>・ポカポカ体操<br>・動物玉入れ(手)               | ごはん<br>みそ汁<br>魚とキノコのみぞれ煮<br>里芋の煮物<br>フルーツ               | 三色井<br>すまし汁<br>ポテトサラダ<br>煮豆<br>フルーツ                  | ごはん<br>みそ汁<br>豆腐と青梗菜の煮浸し<br>カボチャサラダ<br>フルーツ       | ごはん<br>みそ汁<br>豚の生姜焼き<br>キャベツとシメジのお浸し<br>フルーツ           | お楽しみ弁当   |
| 第2週目<br>・体力アップ上肢体操<br>・お手玉ホイッ(足)<br>・お誕生日会 | 8(月)<br>三色井<br>すまし汁<br>根菜の煮物<br>煮豆                      | 9(火)<br>ごはん<br>みそ汁<br>肉じゃが<br>青菜のお浸し<br>ポン酢風味        | 10(水)<br>ごはん<br>みそ汁<br>鶏と春キャベツのマヨネーズ<br>切り干し大根の煮物 | 11(木)<br>ごはん<br>みそ汁<br>魚のトマトソース煮<br>揚げナス               | 12(金)<br>カレーライス<br>トマトのコンソメスープ<br>野菜サラダ<br>煮豆    |
| 第3週目<br>・ゴシゴシ体操<br>・箱ピンゴ(手)                | 15(月)<br>ごはん<br>みそ汁<br>ポークチャップ<br>キャベツのツナマヨサラダ<br>ヨーグルト | 16(火)<br>ごはん<br>中華スープ<br>八宝菜<br>青菜とカニカマのナムル<br>ヨーグルト | 17(水)<br>三色井<br>すまし汁<br>カニカマの野菜サラダ<br>煮豆<br>ヨーグルト | 18(木)<br>ごはん<br>みそ汁<br>肉団子とジャガイモの煮物<br>青菜のお浸し<br>ヨーグルト | 19(金)<br>ごはん<br>みそ汁<br>魚の五目あんかけ<br>揚げナス<br>ヨーグルト |
| 第4週目<br>・立位の棒体操<br>・明日も元気になあれ(足)<br>・お誕生日会 | 22(月)<br>ごはん<br>みそ汁<br>豆腐のかき卵あんかけ<br>ポテトサラダ             | 23(火)<br>ごはん<br>みそ汁<br>鶏の田舎風煮<br>ナポリタンサラダ            | 24(水)<br>ごはん<br>みそ汁<br>魚のカレームニエル<br>オクラと玉ねぎの和え物   | 25(木)<br>コロッケ井<br>すまし汁<br>根菜サラダ<br>煮豆                  | 26(金)<br>ごはん<br>みそ汁<br>白菜と豚バラの煮物<br>青菜のお浸し       |
| 第5週目<br>・下肢筋力&体力アップ体操<br>・箱ピンゴ(手)          | 29(月・祝)<br>ごはん<br>みそ汁<br>照りマヨチキン<br>マカロニサラダ<br>フルーツ     | 30(火)<br>ごはん<br>みそ汁<br>魚とキノコのみぞれ煮<br>揚げナス<br>フルーツ    |   |  |  |



雛祭りにちなんだレク。お雛様のような(?)利用者様ばかりですが、投げる勢いはすごいです…



4月が近くなり、恒例の桜づくりが始まりました。皆様、素晴らしい集中力です。



やり出すと集中されて、無言で黙々と作ってくださいます。



お風呂の代わりに暑い濡れタオルでお顔や頭を清拭していただきました。



他利用者様からリクエストがあり、最高齢のS様が「高砂」を謡ってくださいました。

この日のメニューは、肉豆腐と  
キャベツのゴマ酢和えでした。  
タンパク質がしっかり摂れます。



## Happy Birthday 今月のお誕生日会



物静かなNS様ですが、いつもデイを  
楽まれている様子でうれしいです。



おしゃれでとても女性らしいAM様。  
懐メロを聞くのを楽しみにされています。



デイで一番(?)お元気なMK様。  
細やかな気配りもできる方です。

## デイサービスからのひとくちメモ

定期的にお知らせしていますが、受診されたり、お薬の変更があった場合  
には、お薬手帳をご持参くださいね。  
デイ専任看護師がチェックしています。