

# いからしは家便り

平成26年7月1日  
 あいあい生き生きハウス  
 いからしさん家  
 047(492)1236

七月号

早いもので1年の折り返し地点を過ぎ、梅雨の真っ最中 この時期に咲く紫陽花に目をやると心を癒やされます。

とは言え梅雨が明けると気温も上がり、暑さの為に私達の身体もついていけずに夏バテなどの体調不良もおこりがちです。

常日頃からこまめな水分補給、適度な室温、できる範囲での運動・食事・睡眠などに心がけ、元気に毎日を過ごしていきたいものですね。(Y口)

## ☆☆☆☆☆☆ 今月の行事 ☆☆☆☆☆☆

先月の“歯科検診”では、訪問  
 歯科の先生のやさしい声かけで、  
 皆さまリラックスしたご様子で検診  
 を受けられ、そのまま良いタイミングで  
 治療につながった方もいらっしゃいました。

さて、今日は“七夕まつり”です。  
 皆さまでお手伝いして下さった短冊  
 や笹飾り、そして今年は、ボランティア  
 の方などに ご協力いただき、新しい  
 試みも準備中です。お楽しみに!!

## 🍴 今月の昼食予定表 7月

※材料等の都合により、献立の一部変更もあります※

月	火 伊澤 7/1	水 伊藤 7/2	木 大倉 7/3	金 櫻井 7/4	土 吉田 7/5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>サラダ</li> <li>デザート</li> <li>おやつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚揚げのさし揚げ</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>餃子のさし揚げ</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>流しうどん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>流しうどん</li> </ul>
補陣 7/7	伊澤 7/8	伊藤 7/9	大倉 7/10	吉田 7/11	吉田 7/12
<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>サラダ</li> <li>デザート</li> <li>おやつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>流しうどん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉のさし揚げ</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>八宝菜</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐入り中華丼</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>
補陣 7/14	伊澤 7/15	伊藤 7/16	大倉 7/17	吉田 7/18	吉田 7/19
<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>魚のさし揚げ</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉のさし揚げ</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮込みハンバーグ</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>
補陣 7/21	伊澤 7/22	伊藤 7/23	大倉 7/24	櫻井 7/25	吉田 7/26
<ul style="list-style-type: none"> <li>魚のさし揚げ</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ステーキ</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉のさし揚げ</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>サラダうどん</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉の中華炒め</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>
補陣 7/28	伊澤 7/29	伊藤 7/30	大倉 7/31	/	/
<ul style="list-style-type: none"> <li>ステーキ</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ステーキ</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ステーキ</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ステーキ</li> <li>和え物</li> <li>汁物</li> <li>おやつ</li> </ul>		