



初夏の6月ではありますが、きっと今年の夏も熱くなる予感がする今日この頃皆様いかがお過ごしですか。

センターでは、気温だけではなく、お昼の**献立**が今、熱いんです！  
皆様がわくわくするような献立、新メニュー、郷土料理が毎月登場しています！  
以前にも室蘭カレー・芦別のガタタンなどをご紹介させていただきましたが、  
今回も美味しい昼食をご紹介させていただきます！  
皆様のリクエストも受付中です！**食**べたいものなどありましたらぜひどうぞ！

### 4月の郷土料理 網走鮭ザンギ丼！ 5月行事食 こどもの日メニュー ちらし寿司！



たれに漬け込んだ鮭をカリッと揚げることで中はしっとりふわふわでした！

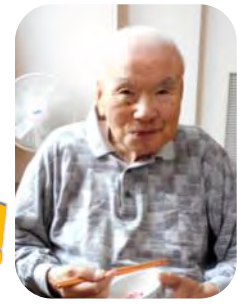


こどもの日 おやつ 焼き皮かしわ餅！



4月の献立 筍の炊き込みご飯！

タケノコがたっぷり入って風味良い味付けでした！春を感じられる一品でした！



餅粉を使用しておりますが、皮を焼いているので、べたつきがなく噛み切ることができるかしわ餅となっております！



6月の行事食 札幌祭りメニュー 赤飯・茶碗蒸し



### 株式会社LEOCの調理員の皆様です！

見た目の美しさ、食やすさにこだわって作っています！

おすすめの献立は、南蛮漬け・肉じゃがです！  
目でも楽しんで頂けるよう盛り付けにも力を入れています！

茶碗蒸し・麺類ならおまかせ！  
めん類はレオック特製のスープを使っています！

フロア横にある厨房で私たちが作ってます！

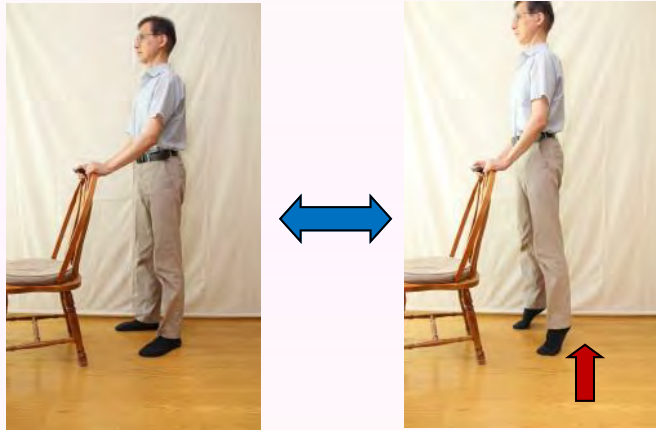


5月の郷土料理 帯広豚丼！

# 家でできる体操 血流改善 ふくらはぎの運動

ふくらはぎの筋力訓練とストレッチです。下半身のバランス安定と循環を良くする効果があります。

## ①かかと上げ



かかとを高く上げて 真上に伸びます  
前かがみにならないように注意します  
回数の目安: 10~20回

## ②ストレッチ



かかとをつけたまま ふくらはぎを伸ばします  
つま先が外を向かないように注意します  
回数の目安: 15秒間を2回

## 今月の手工芸



今月は皆様おなじみ羊ヶ丘展望台と紫陽花をテーマに壁画を作成しました！  
紫陽花は色を薄く塗った円形の画用紙にステンシルで花びらをスタンプして作りました！色々な表情の紫陽花が出来上がりましたね！クラーク像の後ろに密かに見える建物皆様分かりますか？そう、あれですあれ(笑)札幌〇〇〇！



## 歩行訓練の途中で・・・



廊下の窓から何を真剣に見ているんですか～？



わあ！廊下から藻岩山が綺麗に見渡せるんですね！

## お世話になりました！



介護福祉士  
もりした こうすけ  
森下 幸輔

利用者様及びご家族の皆様、各関係事業所の皆様、私事ですが、一身上の都合により退職する事になり、12年と1カ月の間、大変お世話になりました。在職中は皆様の温かいお心遣いと笑顔に包まれ本当に充実した素晴らしい日々を過ごす事ができ、心より感謝しております。これからもアメニティ西岡水源池デイサービスを末永くご利用してお元気に過ごして下さいね！本当に本当にありがとうございました。

暑くなってきましたね！

熱中症予防のために  
のどが渇く前に  
水分を補給しましょう！

今月の歌は  
「恋のバカンス」



です