

# やまぶき287号

令和6年9月1日 発行  
横浜市六浦地域ケアプラザ  
横浜市金沢区六浦5-20-2

9月に入りましたが今年の夏は局地的な豪雨、異常な暑さと不安定な天候でしたが、皆様お変わりなくお過ごしですか。

今月は9月11日～9月16日まで敬老会週間です。皆様、楽しみにしててください。



## 敬老会のお知らせ

今年の敬老会は9月11日～16日に行います。美味しい敬老御膳と記念のお菓子ををご用意し、皆様のご長寿とご健康をお祝いいたします。

皆さんが一生懸命作って  
下さった向日葵が出来上がりました。



午後のひととき  
麻雀を楽しんでいます。



転ばぬ先の杖  
転倒による骨折を予防する為に



高齢になると共に筋力低下やバランスの感覚が衰え、体も固くなっていくため関節の可動域も狭くなってきます。足も上がりにくくなるので歩行の際、摺り足で歩くことが多くなってきます。摺り足で歩くことによって少しの段差にも躓きやすくなり、転倒骨折の原因にもなっています。普段の生活で転倒しやすい場所は、自宅の寝室や茶の間、庭先などで、立ち上がる、物を拾うなど何かしようとした時に起こりやすくなっています。転倒を予防して元気に長生きしてください

- ♥ 歩く時は出来るだけ足を上げ、全身を使って歩くことを意識して。
- ♥ 部屋を片付けて、散らかっている物につまづかないように。
- ♥ 足首が固いと転倒しやすくなります。無理のない程度に普段からストレッチ。

# 危ない!



# の献立表

月	火	水	木	金	土	日
<b>2</b> 五目菜飯 大根サラダ フルーツポンチ かきたま汁 ほうじ茶プリン	<b>3</b> 米飯 鯖の野菜あん 冷奴 さつまい ほうじ茶プリン	<b>4</b> 米飯 鶏の千切りソース <small>胡瓜と茗荷梅肉和え</small> 清汁 ほうじ茶プリン	<b>5</b> ゆかいご飯 千草焼き 酢みそ和え 清汁 ほうじ茶プリン	<b>6</b> カレーライス <small>冬瓜のクールスロー</small> フルーツ スープ ほうじ茶プリン	<b>7</b> 冷やし中華 金時煮豆 きな粉ヨーグルト ほうじ茶プリン	<b>8</b> 
<b>9</b> 敬老御膳  カステラ	<b>10</b> 敬老御膳  カステラ	<b>11</b> 敬老御膳  カステラ	<b>12</b> 敬老御膳  カステラ	<b>13</b> 敬老御膳  カステラ	<b>14</b> 敬老御膳  カステラ	<b>15</b> 
<b>16</b> かめうどん フルーツきんとん きな粉ヨーグルト  誕生会	<b>17</b> かやくご飯 筑前煮 青菜のお浸し 味噌汁 誕生会	<b>18</b> 米飯 和風ハンバーグ 五色ひじき煮 とうろ昆布スープ 味噌汁 誕生会	<b>19</b> キャロットご飯 鶏の和風ケトル <small>キャベツのみぞれ和え</small> 味噌汁 誕生会	<b>20</b> 焼き鯖寿司 さつまいもレモン煮 きな粉ヨーグルト 豚汁 誕生会	<b>21</b> 三色丼 トマトの和風マリネ フルーツ 味噌汁 誕生会	<b>22</b> 
<b>23</b> 米飯 鶏のしそ風味 さつまいも卸和え 呉汁 おはぎ	<b>24</b> レースンライス 鯖とポテトマト煮 ハムサラダ イタリアンスープ おはぎ	<b>25</b> 青菜ご飯 肉じゃが 豆腐サラダ 味噌汁 おはぎ	<b>26</b> 中華丼 春雨サラダ フルーツ 清汁 おはぎ	<b>27</b> かやくご飯 はんぺんの抹茶焼 バンサンスープ さつまい おはぎ	<b>28</b> ハヤシライス ミックスサラダ フルーツ きのことスープ おはぎ	<b>29</b> 
<b>30</b> 鮭ご飯 がめ煮 フルーツ 清汁 スイートポテト	<p>メニューは都合により変更になる場合がございますので、ご了承下さい。</p>					