



# 7月の予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
体力測定						七夕ゲーム
	スパゲッティ	他人丼	カレーのソテー	冷しゃぶ	野菜かき揚げ	ちらし寿司
8	9	10	11	12	13	14
カラオケ	習字(夏の言葉)					カラオケ
	豆ごはん	枝豆コロッケ	そうめん チャンフルー	煮魚 (赤魚)	天津飯	肉豆腐
15	16	17	18	19	20	21
8月カレンダー作り						
	卵の袋煮	鮭ごはん	アジメンチフライ	シュウマイ	とろろうどん	赤魚酒蒸し
22	23	24	25	26	27	28
テーブルゲーム		体を動かそう				
	都道府県 ビンゴゲーム	野菜 ビンゴゲーム	魚釣りゲーム	巻転がしゲーム		
	白身魚フライ	とうふカレー	柳川風	八宝菜	とਿめし	肉うどん
29	30	31				
全体作品作り						
(千羽鶴作り)						
	から揚げ	がんもの 味噌煮				

## 8月の予定

- ・夏祭り
- ・大正琴発表会
- ・9月のカレンダー作り
- ・全体作品作り

## 望メディカルサービス

〒458-0910 名古屋市緑区桶狭間森前1106番地

TEL(052)626-0067

FAX(052)626-3021

生活相談員: 川端 佳子  
山田 由香

## 7月のカレンダー

暑い日にはコレコレ...  
つるつると爽やかに♡  
皆さんは醤油派?それとも  
ごまだれ派?



たっぷりの具材で見えないですが...  
麺はペーパータオルを染めて  
敷き詰めてあります♪



## ★荷造り用のタフローフを使って



ミニモッフを  
作りました。  
静電気でほこいを  
集めます。

# 望

平成30年  
7月号

戌

## メディカル通信



7月は梅雨も明け本格的な夏が到来します。  
1日中暑い日々が続く、水分が足りず  
最近では室内で脱水症になる方も  
少なくありません。  
暑く寝苦しい日はクーラーを入れて  
水分をこまめに摂取しましょう。

医療法人 松清会  
理事長 松本 清



## 高齢者の握力測定

握力とは、物を握るときに発揮される力のことで  
主に上半身の筋力となりますが、握力は全身の  
総合的な筋力と関連があることが多くの研究で  
明らかになっています。

また、握力は簡便かつ安全に測定ができることから  
筋力測定の指標として多く用いられます。  
70歳以上の高齢者の握力の平均値は、  
70~74歳男性37.36kg女性23.82kg、  
75~79歳男性35.07kg女性22.49kgとなっています。



理学療法士 山本 博