

綾 デイ便り



発行元 / 綾デイサービスセンター山科

2019年2月号

節分 豆まき



今年も節分の季節がやってまいりました。センターのフロアと外のガレージも使って盛大に豆まきを行いました。

2月の最初の季節行事です。皆さん張り切って豆をまいて下さり「赤鬼と青鬼の2匹」を見事に退散させることができました。

「福は内。鬼は外。」の掛け声をそろえた後には、全員で記念撮影をいたしました。ちなみに昼食はまるかぶりではない、切った巻き寿司といなり寿司をいただきました。

編み物教室



編み物も熱心にされています。昔から糸を扱うのが上手な方がおられます。自然に手が動かれるようでアクリルたわし等を作ってくださいました。

アクリルたわし

手作りおやつ



Happy Valentine's Day



2月14日はバレンタインデーでした。毎年チョコレートを使ったお菓子を作りますが、今年はパンケーキにチョコレートとマシュマロ、生クリームを飾りました。コーヒーと一緒に召し上がっていただきましたが、大変美味しいと好評でした。

「しっかり噛むことの大切さについて」

皆様、歯の調子はいかがですか、入れ歯の方もおられますが、食事の時にしっかり噛んで召し上がっていますか。よく噛んで食べることには様々なメリットがあります。主な点を三つ上げます。

- ①よく噛むことで消化がよくなります。
- ②唾液がよく出るので虫歯の予防になります。
- ③噛むことで脳に良い刺激が伝わり認知症の予防につながります。

特に認知症予防については、総入れ歯の方は飲み込んだりされる危険のない場合は入れ歯を装着すること自体が認知症の予防になるとのことです。

統括部長 浦山 陽一

献立表



※献立表の肌色の日は「手作り昼食」です。

	月	火	水	木	金	土
					1日	2日
昼食					ミートボールと野菜トマト煮 出し巻 カニスティックサラダ うまい菜の辛子和え	散らし寿司 茶わん蒸し すまし汁 白菜のお浸し
おやつ					ミニドーナツ	桃缶
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	特別弁当	粕汁 かぼちゃの煮物 ひじきの煮物 キャベツのおかか和え	鯖のカレーパン 粉焼き 五目豆 白菜の磯和え ごぼうサラダ	チャーハン しゅうまい 春雨の中華スープ ナムル	鱈のバター醤油焼おろしポン酢 野菜の味噌煮 マカロニサラダ 菜の花のお浸し	うどん いなり寿司 小松菜の胡麻和え キャベツの甘酢和え
おやつ	プチシュークリーム	カステラ	ドーナツ	ロールケーキ	ココアワッフル	プリン
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	ハンバーグきのこのデミグラス 南瓜サラダ 茄子の炒め煮 ブロッコリーのツナ和え	かぼちゃスープ ナスのミートソースパスタ キャベツとコーンのサラダ	かやくごはん 豚汁 法れん草の白和え さつま芋の甘煮	特別弁当	揚げ豆腐の炊き合わせ 鶏じゃが カニスティックサラダ うまい菜のわさび和え	おでん風煮 味噌汁 紅白なます じゃこビーマン
おやつ	ストロベリームース	クッキー	ミニあんぱん	手作りおやつ	ミニクリームパン	ようかん
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	カレーライス 福神漬け ツナサラダ みかん缶	鯛の梅風味委焼き 茄子のそぼろあんかけ しらたきの鮭フレーク炒め	回鍋肉 ぎょうざスープ 春雨サラダ きゅうりの胡麻和え	白身魚フライタルソース 若竹煮 菜の花の湯葉和え 豆腐サラダ	オムライス コンソメスープ マカロニサラダ ブロッコリーのサラダ	春野菜としやもの天ぷら 吹き寄せ煮 菜種和え ほぐし鶏のごまドレサラダ
おやつ	ミニチョコパン	クレープ	ヨーグルト	ミニマフィン	フルーツゼリー	ワッフル
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	肉じゃが かきたま汁 切干大根のツナ和え ビーマンの金平	鶏そぼろ丼 味噌汁 大根の煮物 キャベツの昆布和え	鯛の梅風味照焼 野菜炒め 卵の花 分葱の辛子酢味噌和え	クリームシチュー コールスローサラダ 白身魚のフライ ひじきの煮物	揚げカレイの煮付け オクラのかか和え 白菜の胡麻酢 和え 和風たらこスパゲティ	トンカツ煮 青葱とこんにゃくの味 噌炒め しろ菜の磯和え さつま芋とりんごのバター煮
おやつ	どら焼き	鈴カステラ	水ようかん	バウムクーヘン	みかんゼリー	葛餅ゼリー黒蜜かけ

3月レクレーション予定

- ・ひな祭り ・手作りおやつ（おはぎ作り）3/18（月）
- ・風船バレー試合 ・観梅
- ・今井先生リハビリ体操（3/9（土）、3/19（火））

当センターへのご意見、苦情については、下記の窓口にお申し出ください。

綾デイサービスセンター山科 ご相談窓口 TEL075(572)7528 FAX075(572)7521