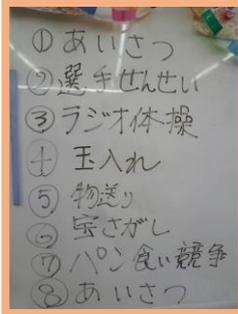




秋の運動会



選手宣誓



プログラム



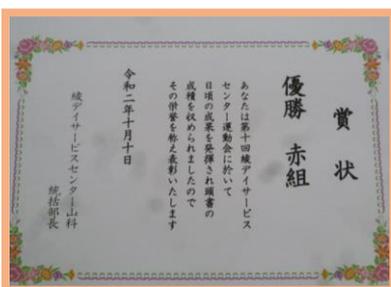
玉入れ



物送りゲーム



パン食い競争



東京オリンピックは延期(?)ですが綾デイの「秋の大運動会」は予定通り開催いたしました。選手宣誓に始まり玉入れ、物送りゲーム、パン食い競争表彰式。にぎやかに各競技を行いました。

毎年紅白に分かれて行いますが、今年は特に真剣に勝負にこだわられました。審判員も真面目に時間制限等のルールを適用しました。おかげで赤組も白組も各競技が大変熱の入った好ゲームの連続でした。

特に今年初めての「物送りゲーム」は単純ですがなかなか面白く難しいゲームで大変盛り上がりました。

赤組の勝利でしたが負けた白組も「来年、またやろうね。」「次は勝つ!」とやる気充分でした。

「綾デイの恒例リハビリ体操の報告」

綾デイではずっと以前から、専門の運動指導員によるリハビリ体操を月に数回実施させていただいています。最近の利用者さんの人気も高く毎回1時間程、皆さんがんばって体操をされています。

主にイスに座って上半身や下半身を動かす内容ですが、頭も身体も両方を使う運動ですのでリハビリの効果も充分あります。

先生も心得た方で「皆さんここで覚えた体操を週に2日でも3日でもよいのでお家でやってみてください。」と毎回繰り返し訴えて下っています。以前は馬耳東風と言った感じでしたが、最近の利用者さんは、真剣に聞いておられ、目が輝いているように思えます。もしかするとご自宅で復習されている方が、おられるかもしれません。皆でがんばりたいと思います。

統括部長 浦山 陽一



献立表

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
昼食	クリームシチュー マカロニサラダ しゅうまい	白身魚のおろし煮 チャプチェ風 ごぼうとツナのマヨサラダ 大根葉の炒め物	かす汁 まぜご飯 コロケ 千切り大根	豚肉と野菜のkok旨炒め 吹き寄せ煮 大根の塩昆布和え みかんのサラダ	中華丼 スープ 酢の物 はるまき	特別弁当
おやつ	クッキー	桃缶	ようかん	お茶プリン	せんべい	どら焼き
	9	10	11	12	13	14
昼食	鮭のちらし おすまし 青菜の和え物 ちくわの磯辺揚げ	うどん かやくご飯 かき揚げ 酢の物	白身魚のマヨネーズグラタン ひじきの炒め煮 うまい菜の磯和え 春雨サラダ	カレーライス スパゲッティサラダ スープ	カレイの香草パン 粉焼き 五目豆 変わり金平 ほうれん草と玉ねぎのサラダ	鶏肉のゴマたれ焼き スパゲティミートソース なすのうま煮 小松菜のしょうが醤油和え
おやつ	ドーナツ	クリームパン	青りんごゼリー	ぶどうゼリー	プチシュークリーム	黒糖まんじゅう
	16	17	18	19	20	21
昼食	うどん いなり寿司 青菜の和え物	ナポリタン コンソメスープ ポテトサラダ パン	あわせ豆腐と野菜の炊き合わせ いんげん肉巻きフライ れんこんサラダ キャベツとにんじんのかか和え	あじの味噌マヨ焼き 小松菜と油揚げの煮浸し ブロッコリーのゴマ和え 枝豆とひじきのサラダ	チャーハン ぎょうざ スープ ナムル	さわらの西京焼き 高野豆腐の玉子とじ 五色辛子和え 春雨サラダ
おやつ	あんパン	せんべい	カップケーキ	水ようかん	クッキー	ミニクリームパン
	23	24	25	26	27	28
昼食	さばの韓国風照り焼き 野菜の炒め煮 マカロニサラダ 白菜と塩昆布の和え物	お好み焼き みそ汁 青菜の和え物 おにぎり	白身魚のバジルソテー 里芋のバター味噌煮 フロッキーの中華ドレ和え ごぼうサラダ	オムライス マカロニサラダ スープ コロケ	豚のしょうが焼き丼 春雨サラダ みそ汁 ひじき煮	特別弁当
おやつ	ワッフル	ようかん	クリームプッセ	手作りおやつ	ぶどうゼリー	蒸しケーキ
	30					
昼食	ハヤシライス スープ ポテトサラダ					
おやつ	せんべい					
				←手作り昼食		←お弁当

- 11月レクレーション予定
- ・紅葉ドライブ
 - ・手作りおやつ
 - ・今井先生リハビリ体操 (11/3、11/23)

当センターへのご意見やご提案、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 TEL 075 (572) 7528 FAX 075 (572) 7521