

## 紅葉ドライブ



今年も秋の紅葉の季節がやってまいりました。お天気の良い日を選んで、宇治の方面へドライブをしながら出かけました。ぽかぽかと大変暖かく、上着もいらないくらいでした。

みんなで車外に出て記念写真を撮ってお茶とお菓子にしました。

ハイキングをされている方々もおられました。気持ちよくキレイな落ち葉を拾ったり景色を眺めて秋を楽しむことができました。

また、お昼ご飯の『紅葉特別弁当』も評判でした。良い秋の一時が過ごせたように思います。

## リハビリ運動



今月も皆さん、リハビリ体操を頑張ってくださいました。先生の指導は結構厳しく、高齢の皆さまにとってはややハードな動きもあったかも知りません。それでも手や足を精一杯伸ばして運動に励んだ効果は良く表れます。「体操がんばったから足が上がるわ。」「歩きやすいわ。」皆さま前向きな感想をおっしゃってくださいました。

『寒くなってきました。体調にお気をつけ下さい。』

今年の冬は風邪やインフルエンザに加えてコロナにも注意しなければなりません。どの病気も「うがい、手洗い、消毒、マスク」を注意して感染を予防することが一番肝心ですね。基本に立ち返り、三密を避けて穏やかに過ごしましょう。

必要以上に恐れず。真面目に暮らしていきましょう。

ちなみにインフルエンザの予防接種は皆さん済まされましたか。体質的に合わない方もおられますので、必ず受けないといけないものではありませんが、一定の効果はあるのではないのでしょうか。当たり前の事ですが、睡眠、食事をしっかりとって下さい。暖かくして乾燥しすぎないようにご注意ください。元気に過ごしていきましょう。

統括部長 浦山 陽一



献立表

※年末年始のお知らせ  
12月31(木)～1月3日(日)までお休みさせていただきます



	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼食		うどん おいなり かぼちやの煮物 おひたし	カレイのバター醤油焼き チャプチェ 風 ひじきのサラダ うまい菜のごま和え	じゃが芋のそぼろ煮 いんげん肉巻きフライ 胡瓜とエノキの酢の物 キャベツと水菜のかか和え	中華丼 スープ しゅうまい 春雨サラダ	豆腐と野菜の肉味噌揚げ ひじきの五目煮 アスパラのサラダ 真砂和え
おやつ		パウムクーヘン	もも缶	コーヒーゼリー	クッキー	プチシュークリーム
	7	8	9	10	11	12
昼食	ポトフ 春巻 スパゲッティサラダ	玉子と豆腐のしんじょと炊き合わせ 野菜炒め ちくわの磯辺揚げ もやしの酢の物	さわらの味噌マヨカップ 焼き 切干大根と山菜の煮つけ 春雨の中華風サラダ しろ菜の辛子和え	具だくさんみそ汁 茶碗蒸し 天ぷら	クリームシチュー マカロニサラダ パン	おからと干草焼きとちくわの蒲焼き 大根菜のごま油炒め じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎの和風サラダ
おやつ	あんぱん	ブルーベリークレープ	ミニあんぱん	ぶどうゼリー	せんべい	みかん缶
	14	15	16	17	18	19
昼食	かす汁 干切り大根 だし巻き玉子	カレイの生姜煮 ビーフン 和風ソテー しろ菜の梅和え ちくわの磯辺揚げ	天ぷらの盛り合わせ 枝豆の玉子とじ 大根菜の炒め物 みかん缶	チャーハン 肉団子と野菜の黒酢和え ナムル スープ	カレーライス スパゲッティサラダ スープ ゆでたまご	豚肉と野菜のマスタードソース マカロニとツナのフレンチドレ和え 三色ピーマンのかか和え 菜種和え
おやつ	クリームパン	みかんゼリー	焼きドーナツ	クッキー	ようかん	葛もちゼリー 黒蜜
	21	22	23	24	25	26
昼食	大根とさばの煮物 冬瓜のあんかけ みそ汁 かやくご飯	ハヤシライス ポテトサラダ スープ ブロッコリーツナサラダ	野菜入り四川豆腐 ポテトサラダ 白菜の梅和え ブロッコリーのかか和え	特別弁当	ミートスパゲティ パン スープ ポテトサラダ	特別弁当
おやつ	ようかん	ドーナツ	いちごドーナツ	ミニマフィン	手作りおやつ	クレープ
	28	29	30	31		
昼食	鍋パーティ	鍋パーティ	年越しそば かやくご飯 かき揚げ おひたし	休み		
おやつ	鈴カステラ	ビスケット	どら焼き			
				←手作り昼食		←お弁当

12月レクレーション予定

- ・ 風船バレー試合
- ・ 手作りおやつ
- ・ 今井先生リハビリ体操 (12/5、12/19)
- ・ クリスマス会 (12/24) ・ 忘年会



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