

# 綾 デイ便り



発行元 / 綾デイサービスセンター山科

2021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。

## 手作りおやつ



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、今年は初めてのケーキバイキングをしました。好きなケーキを選んで召し上がって頂きました。

## 『家ごもりについて』～やるべきかやらぬべきか～

コロナの今、高齢者の日常の過ごし方について色々言われています。コロナ感染を避けるためには外出を控えて家にこもるのがよい。という説。また家にいて身体を動かさないでいると、体力が低下してしまう。外出も結構という説。両方に一理あると思いますが、一般論として年をとると運動不足になりがちです。支障のない範囲で外出して身体を動かす機会を作るのが心身ともに健康に過ごせるのではないかと思います。

デイの利用も感染予防に気をつけて利用いただければ体力の維持に役に立つと思います。（あくまでも私見ですが。）

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	2	3	4	5	6
昼食	カレー風味のバターチキン ジャーマンポテト 白菜のゆかり和え 海藻サラダ	サバ大根 みそ汁 ワカメの酢の物	ちらし寿司 茶碗蒸し すまし汁 おから 煮物	チキンカレー スープ マカロニサラダ 福神漬	ハンバーグトマトソース 菜の花パスタ 揚げかぼちゃのマリネ チンゲン菜の和え物	サバの韓国風照り焼き 麩のチャンプルー ナムル にんじんサラダ
おやつ	水ようかん	ようかん	どら焼き	クッキー	今川焼	みかん缶
	8	9	10	11	12	13
昼食	マーボー丼 中華スープ ぎょうざ ナムル	白身魚のごま味噌焼き 根菜の炒め煮 春菊の生薑醤油和え マカロニサラダ	かき揚げうどん かぼちゃのいとこ煮 酢の物	和風きのこパスタ スープ パン かに玉	イワシのタルタル南蛮 炊き合わせ しる菜のお浸し 棒々鶏サラダ	特別弁当
おやつ	桃缶	桃缶	カステラ	ぶどうゼリー	プリン	ミニあんぱん
	15	16	17	18	19	20
昼食	オムライス ポテトサラダ スープ 春巻き	ナポリタン スープ パン ポテトサラダ	特別弁当	ハヤシライス スープ ポテトサラダ	あわせ豆腐と野菜の炊き合わせ いんげん肉巻きフライ レンコンのごまドレサラダ キャベツとにんじんのかか和え	アジの味噌マヨ焼き 菜の花と油揚げの煮浸し ブロッコリーのごま和え 枝豆とひじきのサラダ
おやつ	手作りおやつ	ドーナツ	おはぎ	手作りおやつ	みかんゼリー	イチゴドーナツ
	22	23	24	25	26	27
昼食	チャーハン しょうゆラーメン しゅうまい ナムル	鶏のトマトチーズカップ焼き マカロニサラダ ひじきの炒め煮 三食ビーマンのかか和え	アジのカレー南蛮漬 焼きうどん なすの利休煮 チンゲン菜の磯和え	お好み焼き みそ汁 おにぎり 千切り大根	ポトフ 枝豆ご飯 マカロニサラダ	ロールキャベツとウィンナーの洋風煮 スパゲッティナポリタン 菜の花のお浸し ごぼうとほくし鶏のサラダ
おやつ	ようかん	クレープ	蒸しケーキ	手作りおやつ	クッキー	クリームコンフェ
	29	30	31			
昼食	肉団子の甘酢和え スープ 青菜の和え物	サワラの塩麹マヨネーズ焼き 筑前煮 白菜と生薑醤油和え 玉ねぎサラダ	二色丼 かす汁 金平風 二色なます			
おやつ	ぶどうゼリー	ココアプリン	せんべい			
				←手作り昼食		←お弁当

3月レクリエーション予定

- ・ひな祭り
- ・手作りおやつ 3/15 (月)、3/25 (水)
- ・観梅
- ・風船バレー試合
- ・ボーリング大会
- ・今井先生リハビリ体操 (3/11 (木)、3/30 (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