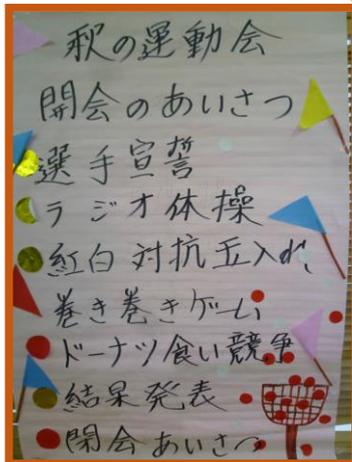




秋の運動会



選手宣誓



玉入れ



パン食い競争

10月8日(金)に綾デイサービスセンター山科、恒例の秋の運動会をさせていただきました。選手宣誓に続き「玉入れ」これはなかなかの好勝負でした。勝敗がつくまで何度も決定戦をしました。「巻き巻きゲーム」は個人戦でした。ヒモを早く巻きとった方が勝ちでした。

しめくくりは「パン食い競争」です。手を使わずに口でとるのは結構難しいですが、皆さん真面目に頑張ってくださいました。紅白のハチマキをしめて対戦していただきましたが、今年は紅組の勝利でした。本年も良い運動会をさせていただくことができました。ありがとうございました。

『食欲の秋に向けて』～しっかり安全に食べましょう～

高齢になられてもしっかり食べることは健康の基本です。歯や入歯の調子はいかがですか。食事の前には口の筋肉を動かしてください。綾デイでは食前にお口の体操をしています。お家でもできる方法をお教えします。

お家で食事の前に「パタカラ」と言う言葉を5回、声に出して言って下さい。これだけで口やのどの動きをスムーズにする効果があると思います。

むせたりのに詰まらせたなら危険です。よく噛んでゆっくり食べてくださいね。

早く食べたり大きなカタマリを飲み込んだりされる方は要注意。楽しくおいしく召し上がって下さい。
統括部長 浦山 陽一

※インフルエンザ予防接種が
10/15(金)から始まっています。
疑問があれば綾デイの職員におたずねください。



献立表

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼食	カツカレー スープ マカロニサラダ コールスローサラダ	ゆで豚の辛子酢みそがけ 紅花がんもの炊き合わせ もやしの中華風の酢の物 畑菜の磯和え	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	かき揚げ丼 みそ汁 ひじき煮 千切り大根	大根の田楽 かやくご飯 金平煮 かぼちゃのいとこ煮	サバのみそ煮 麩のチャンプルー ナムル にんじんサラダ
おやつ	コーヒーゼリー	ミニエクレア	もも缶	手作りおやつ	鈴カステラ	プリン
	8	9	10	11	12	13
昼食	かず汁 厚揚げステーキ 千切り大根 かぼちゃの煮物	ミートボールとナスの旨煮 コーンサラダ 玉子ロール いんげんとほぐし鶏のみそ和え	たぬきうどん いなり寿司 青菜の和え物 ちくわの磯辺揚げ	白身魚のマヨネーズグラタン ひじきの炒め煮 春雨サラダ うまい菜の磯和え	天津飯 揚げぎょうざ ナムル 春雨スープ	特別弁当
おやつ	せんべい	どら焼き	ようかん	プチシュークリーム	クッキー	みかんゼリー
	15	16	17	18	19	20
昼食	すき焼き煮 だし巻き みそ汁 酢の物	照り焼きハンバーグきのこソース マカロニとツナのフレンチドレ和え 三色ビーマンソテー かやくご飯 さつまいもとりんごの甘煮	牛肉と根菜のみそ炒め煮 ちくわの磯辺揚げ カリフラワーの和風ドレ和え うまい菜のおひたし	チャーハン 水ぎょうざ からあげ ナムル	クリームシチュー パン コールスローサラダ	豆腐と豚肉の炒め煮 野菜とちくわの金平 だし巻き きゅうりの甘酢生姜和え
おやつ	コーヒーゼリー	くずもちゼリー黒蜜	今川焼	カステラ	手作りおやつ	お茶プリン
	22	23	24	25	26	27
昼食	コロッケ みそ汁 マカロニサラダ ブロッコリーのツナ和え	きのこスパゲティ スープ パン ポテトサラダ	かに玉おろしかけ ちくわとじゃがいもの旨煮 うまい菜のかか和え コールスローサラダ わかめご飯	豚肉と野菜の豆板醤炒め たご焼き 豆腐サラダ 畑菜の生姜醤油和え	カレーうどん おにぎり だし巻き にんじんシリシリ	特別弁当
おやつ	ドーナッツ	クッキー	クレープ	イチゴドーナッツ	ようかん	ワッフル
	29	30				
昼食	サバ大根煮 おひたし みそ汁 春雨の酢の物	マーボー丼 春雨スープ ナムル 野菜炒め				
おやつ	せんべい	カステラ				
				←手作り昼食		←お弁当

- 11月レクリエーション予定 ・風船バレー試合 ・買物レクリエーション
・手作り昼食 ・手作りおやつ・紅葉ドラフ
・今井先生リハビリ体操 (11/13, 11/27)

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