

工作・紅葉



今年の秋は頭と手先を動かしましょう。という目的もかねて工作をいたしました。テーマは、『もみじ』にさせていただきました。

材料は折り紙に色紙、枝は本物の木の枝を使用しました。デザインも利用者の皆さまの好みにあわせて色々な枝ぶりのきれいなもみじを作っていました。

お家に持ち帰っていただいてもどこにでも飾っていただける様にコンパクトでかわいい作品に仕上がりました。

園芸



今回は小松菜の収穫です。種をまき水をやり、雑草を引き抜き手入れをまめにしたおかげで大きく立派な小松菜が育ちました。なかなか形も色つやもよく売り物になりそうな出来でした。「園芸班」のみなさんは収穫の時はよろこんでくださいました。

「冬の健康について」～コロナから風邪まで～

皆さま、ようやく冬らしい気候になってまいりました。暖かい日が続きましたので身体の方が寒さになれませんか。最近ではコロナの勢いも大人しくなってきたようですが、外国のニュースを聞くと流行は治まっていないようです。京都でも患者さんの数は減っていますが基本的な消毒、手洗い、マスクの着用はしっかり続けて感染を予防したいです。

冬と言えばインフルエンザと風邪の予防が大切ですが、みなさん冬の脱水症状にも注意してください。夏に比べてのどのかかわきは、あまり感じないと思いますが、暖房をしていると空気が乾燥して身体の水分が失われます。水分が失われることで血液がドロドロになって脳梗塞を引き起こす確率が増えます。水分をしっかり摂って血液をサラサラにしてくださいね。元気に冬を過ごしていただくためのちょっとしたお話でした。

統括部長 浦山 陽一



献立表

※年末年始のお知らせ

12月31(金)～1月3日(月)までお休みさせていただきます

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼食			ジャーマンオムレツ 大根のあんかけ 豆腐サラダ ちくわと野菜の金平	かき揚げ丼 みそ汁 酢の物	かす汁 かぼちゃのいとし煮 千切り大根	サバの辛子明太マヨ焼き 炊き合わせ 中華風サラダ 畑菜のおひたし
おやつ			ミニエクレア	ようかん	鈴カステラ	焼きドーナツ
	6	7	8	9	10	11
昼食	天津飯 春巻 水餃子 ナムル	鶏の塩麹照り焼き 大根だき にんじんサラダ 白菜ときこの中華炒め	玉子と豆腐としんじょの炊き合わせ 野菜炒め もやしの酢の物 ちくわの磯部揚げ	ちらし寿司 煮物 お吸い物 竹輪の磯部揚げ	肉団子の甘酢和え スープ ナムル 春巻き	グリルチキン野菜添え 五目豆 小松菜としめじの和え物 かにスティックサラダ
おやつ	せんべい	コーヒーゼリー	くずもちゼリー黒蜜	ドーナツ	コーヒーゼリー	ミニクリームパン
	13	14	15	16	17	18
昼食	お好み焼き みそ汁 おにぎり 酢の物	おでん 酢の物 青菜の和え物	カレイの生姜煮 ビーフン和風ソテー しろ菜の梅和え ちくわの磯部揚げ	コロケ みそ汁 マカロニサラダ コールスローサラダ	サバのゴマ照り焼き がんもの煮物 五色辛子和え いんげんの炒め物	天ぷら盛り合わせ 枝豆の玉子とじ 大根菜の炒め物 みかん缶
おやつ	クッキー	コーヒーゼリー	おはぎ	カステラ	水ようかん	プチケーキ
	20	21	22	23	24	25
昼食	きのこスパゲッティ スープ パン ブロッコリーツナサラダ	あつさり焼肉 だし巻き ビーフン和風ソテー ほうれん草の湯葉和え	たぬきうどん いなり寿司 かき揚げ 青菜の和え物	クリスマス特別弁当	ハヤシライス ポテトサラダ スープ 春巻	クリスマス特別弁当
おやつ	ドーナツ	クリームブッセ	ようかん	クレープ	手作りおやつ	ミニマフィン
	27	28	29	30		
昼食	鍋	鍋	豚肉と豆腐の中華煮 焼き目ぎょうざ 五色辛子和え 白菜とじゃこのナムル	年越しそば いなり寿司 だし巻き 青菜の和え物		
おやつ	クッキー	せんべい	どら焼き	カステラ		
				←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 (12/11、12/25)
- ・クリスマス会・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