

## 大安買物ツアー



今年は久しぶりに岡崎の「大安」に買物に出かけました。買物希望のかたをおつれしました。感染対策をしたうえで安全に出かけました。みなさんしばらくぶりの外出にたいへんウキウキとされていました。「大安は以前よく行った。なつかしいわ。」「なにを買おうか楽しみです。」「いまは足が不自由で外出もいけません。つれてもらえるのはとてもうれしいです。」

みなさんとともによろこんでくださいました。お店も千枚漬けをはじめいろいろな商品があり選ぶ楽しみがありました。店員さんも親切でたいへんよい雰囲気でした。

また外出行事を計画してくださいね。と好評でした。

## リハビリ体操



「今井先生のリハビリ体操」は利用者さんの貴重な運動の機会になっています。

すわっておこなう体操ですが、小一時間するとかなりの運動になります。今井先生のお話をききながら笑って身体をうごかしているとあっという間に時間がたちます。みなさん体操をする前と後では身体の動きがちがいます。毎月2回がんばってくださいね。

# 『12月を元気にすごしましょう』

今年の冬もコロナとインフルエンザと風邪に用心してすごさなければなりませんね。

「うがい、手洗い、消毒、」は3つの病気に共通の予防法です。

マスクもいるのかからないのか、いろいろな説がありますがしたほうがよいのでは。という感じはします。

コロナやインフルエンザのワクチンについてはかかりつけ医にご相談ください。

健康のためにはしっかりと眠ることとじゅうぶんに栄養をとることが肝心です。

適度に暖房をつかって、そのうえ空気が乾燥しすぎないように注意しておすごください。

統括部長 浦山 陽一

## ※年末年始のお知らせ

12月31(土)～1月3日(火)までお休みさせていただきます



## 献立表



	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
昼食				焼きそば おにぎり 青菜の和え物 スープ	カレイのバター醤油焼きおろしポン酢 チャブチエ風 ひじきのサラダ うまい菜のゴマ和え	じゃがいものもほろ煮 いんげん肉巻きフライ きゅうりとえのきの酢の物 キャベツのかか和え
おやつ				せんべい	ヨーグルト	みかんゼリー
	5	6	7	8	9	10
昼食	豆腐と野菜の肉みそ掛け ひじきの五目煮 真砂和え アスパラのサラダ	オムライス コロケ スープ コールスローサラダ	鶏の塩麹照り焼き 大根だき にんじんサラダ 白菜ときのこの中華炒め	天津飯 から揚げ ナムル スープ	かやくご飯 金平風煮 具だくさんみそ汁 カボチャの煮物	特別弁当
おやつ	今川焼	コーヒーゼリー	抹茶まんじゅう	杏仁豆腐	クッキー	蒸しケーキ
	12	13	14	15	16	17
昼食	たぬきうどん 酢の物 いなり寿司 ちくわの磯辺揚げ	クリームシチュー パン マカロニサラダ 春巻	豚肉と野菜の田舎煮 だし巻き ほうれん草のごま和え オーロラソースサラダ	赤飯 天ぷら おすまし 煮物 紅白なます	おでん 金平風煮 青菜の和え物	白身魚の子リソース がんもの煮物 五色辛子和え いんげんの炒め物
おやつ	ようかん	クッキー	みかん缶	クロワッサン	コーヒーゼリー	カップケーキ
	19	20	21	22	23	24
昼食	かき揚げ丼 みそ汁 青菜の和え物 金平風煮	肉団子の甘酢あんかけ みそ汁 春巻 青菜の和え物	あっさり焼肉 だし巻き ビーフン和風ソテー ほうれん草の湯葉和え	カレーうどん おにぎり 青菜の和え物 ちくわの磯辺揚げ	ハヤシライス スープ ポテトサラダ ブロッコリーのツナ和え	特別弁当
おやつ	せんべい	ドーナッツ	ココアワッフル	杏仁豆腐	手作りおやつ	ケーキ
	26	27	28	29	30	31
昼食	鍋パーティ	鍋パーティ	赤魚の利休煮 吹き寄せ煮 ほうれん草とえのきの和え物 マカロニとツナのサラダ	お好み焼き おにぎり みそ汁 酢の物	年越しそば 天ぷら いなり寿司	休み
おやつ	手作りおやつ	クッキー	ぐずもちゼリー	クロワッサン	ようかん	
				←手作り昼食		←お弁当

### 12月レクレーション予定

- ・手作りおやつ
- ・今井先生リハビリ体操 (12/10、12/24)
- ・クリスマス会 (12/21) ・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