



演奏会



今月は「ブルーサンダーボーイズ」の皆様にお越しいただきました。お久しぶりです！

ギターや電子ピアノの生の音色はとても心にしみるもので、一緒に歌を歌いますとみんなノリノリになりました。

ブルーサンダーボーイズさんの歌声もノスタルジックな心地よいハーモニーで聴き惚れてしまいました。

とても楽しい時間でした。次回の演奏会が楽しみです！



手作りホットケーキ



手作りおやつにホットケーキを作りました。

バターとメイプルシロップのシンプルなホットケーキでしたが、それがまた美味しいのです。シンプルイズベストとはよく言ったものです。

今月に入り、寒さが増してきましたが、出来たての温かいホットケーキを食べてホッと一息つきたいですね。ホットケーキだけに。

『風邪とインフルエンザが流行中です。』

～お部屋の湿度をあげましょう～

今年の冬は急にやってきました。暑い夏が終わったら、秋らしい季節はあっという間に過ぎてしまいました。日本は四季の国だと思っていたのですが、気候が変わってきたのでしょうか、春と秋がとともみじかい気がします。急に寒くなってくると気をつけていただきたいのが『風邪とインフルエンザ』です。簡単な予防法をご紹介します。お部屋の湿度を適切にたもつことです。

乾燥はのどやお肌の大敵です。空気が乾燥すると風邪の菌が部屋にたまたまいます。湿度を加えることで菌は床におちるそうです。

加湿の方法は加湿器を使うのが一般的ですが、湿った洗濯物を部屋にぶらさげておくだけでそれなりの効果があります。おためしください。

統括部長 浦山 陽一



※年末年始のお知らせ

12月31(日)～1月3日(水)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
昼食					かす汁 煮物 青菜の和え物	カレイのバター醤油焼きおろしポン酢 チャブチェ風 ひじきのサラダ うまい菜のゴマ和え
おやつ					せんべい	みかん缶
	4	5	6	7	8	9
昼食	たぬきうどん いなり寿司 青菜の和え物	豆腐と野菜の肉味噌かけ ひじきの五目煮 真砂和え アスパラのサラダ	ラーメン チャーハン ナムル	つみれ汁 おから かやくご飯	おでん 金平風煮 千切りの酢の物	サワラの味噌マヨカップ焼き 切干大根と山菜の煮付け 春雨の中華サラダ しろ菜の辛子和え
おやつ	ようかん	ワッフル	パンナコッタ	コーヒーゼリー	クッキー	プチケーキ
	11	12	13	14	15	16
昼食	天津飯 スープ しゅうまい	焼きそば おにぎり みそ汁	豆腐ハンバーグ スープ スパゲティ	サバ大根煮 すいとん汁 春雨の酢の物	カレイの生姜 しろ菜の梅和え ビーフン和風ソテー ちくわの磯辺揚げ	特別弁当
おやつ	杏仁豆腐	プリン	チョコババロア	ようかん	ヨーグルト	どら焼き
	18	19	20	21	22	23
昼食	中華丼 スープ ぎょうざ ナムル	かす汁 煮物 金平風煮	クリームシチュー マカロニサラダ パン フライドポテト	お好み焼き おにぎり みそ汁	鶏の味噌バター焼き 切干の煮付け 春菊の辛子和え ワカメとえのきの酢の物 五目ちらし	野菜入り四川豆腐 ポテトサラダ 白菜と塩昆布の和え物 ブロッコリーのかか和え
おやつ	レアチーズ	キャラメルプリン	パンナコッタ	手作りケーキ	いちごドーナツ	プチシュークリームチョコ
	25	26	27	28	29	30
昼食	クリスマス 特別弁当	オムライス スープ コールスローサラダ ポテトサラダ	鍋パーティ	鍋パーティ	きつねそば いなり寿司 青菜の和え物	サバの塩焼き 野菜炒め 伴三絲 うまい菜の磯和え
おやつ	クレープ	クッキー	プリン	パンナコッタ	せんべい	いちごゼリー
				←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 (12/9、12/23、12/30)
- ・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