

# 綾デイ便り

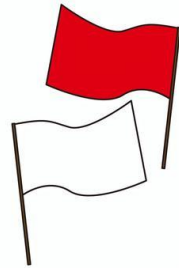


発行元 / 綾デイサービスセンター山科

2023年 10月号

## 運動会

選手宣誓  
物送り競争  
ボール入れ  
玉入れ  
パン食い競争  
結果発表



始めました運動会！  
どの競技でもみなさん気合十分です。身体を動かせば気分も上々、血行良好、健康促進です。普段なかなか運動が出来なくても、こういったイベントで楽しく身体が動かされれば良いですね！

肌寒い日が続きますが、身体を動かして健康的にあったまりましょう！



紅組 優勝



## たこ焼きパーティ



食欲の秋とは言いますが、関西人にとって粉ものは年中美味しいものですよね。今月はたこ焼きパーティを開催しました！

利用者さんの目の前でジュウジュウくると焼きました。出来たてはより美味しいですが、熱々なのでフーフーしながら食べました。



『今年も寒さにそなえてください。』

10月も末になりだんだん寒くなってまいりました。皆さま冬のしたくは終わりましたか。衣類の衣がえから寝具の交換。暖房器具のご用意など必要なことがいろいろあります。

ご自分でむつかしい方は、ご家族やヘルパーさんにたのんで冬支度をしっかりしてくださいね。最近では季節の変わりかたが急です。つい先日まで夏の陽気だったのに、秋をとばしていきなり冬のさむさがきてしまいます。

みなさまも油断されることなく、しっかりとあたたかくすごす準備をされて、快適に健康にお過ごしくださいね。

かぜやインフルエンザの流行もきこえてきます。ご用心なさってください。

統括部長 浦山 陽一



## 献立表

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
昼食			きつねうどん かやくご飯 青菜の和え物	中華丼 スープ 春巻 ナムル	白身魚の甘酢あん ひじき豆 マカロニサラダ 大根葉の炒め物	鶏肉のボン酢焼き 焼きそば 三色ビーマンのごま和え ほうれん草とハムのサラダ さつまいもご飯
おやつ			せんべい	杏仁豆腐	ミニエクレア	グレープゼリー
	6	7	8	9	10	11
昼食	きのこスパゲッティ パン コールスローサラダ ポテトサラダ	サバと大根のみそ煮 おから みそ汁 千切り大根	ブリのから揚げおろしポン酢 野菜の煮物 和風サラダ 春菊のかか和え	オムライス スープ マカロニサラダ コールスローサラダ	お好み焼き みそ汁 おにぎり	<b>特別弁当</b>
おやつ	レアチーズ	ようかん	みかんゼリー	クッキー	手作りホットケーキ	プチシュークリーム
	13	14	15	16	17	18
昼食	クリームシチュー パン コールスローサラダ	天ぷらそば いなり寿司 青菜の和え物	白身魚のゴマみそ焼き ビーフン和風ソテー ジャーマンポテト 大根葉とちくわのかか和え	かす汁 野菜炒め ちくわの磯辺揚げ	ラーメン ぎょうざ チャーハン	枝豆いなりと野菜の炊き合わせ 白身魚のフライ スパゲッティサラダ キャベツのかか和え
おやつ	コーヒーゼリー	パンナコッタ	プリン	せんべい	チョコババロア	もも缶
	20	21	22	23	24	25
昼食	グラタン スープ パン コールスローサラダ	マーボー丼 ナムル スープ ぎょうざ	コロッケ 具だくさんみそ汁 厚揚げステーキ	<b>特別弁当</b>	カレーうどん おにぎり ちくわの磯辺揚げ 青菜の和え物	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
おやつ	とろけるプリン	クッキー	キャラメルプリン	りんごゼリー	プリン	クリームコンフェ
	27	28	29	30		
昼食	まいたけご飯 じゃがベーコンのカレー炒め すいとん汁	おでん 金平風煮	ロールキャベツとウィンナーの洋風煮込み スパゲティポリタン 春菊のおひたし 棒々鶏サラダ	大根の田楽 みそ汁 青菜の和え物 かぼちゃのいとし煮		
おやつ	ようかん	コーヒーゼリー	いちごドーナツ	パンナコッタ		
				←手作り昼食		←お弁当

11月レクレーション予定 ・買物レクレーション

・手作り昼食 ・手作りおやつ・紅葉ドライブ

・今井先生リハビリ体操 (11/3, 11/11)



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