

和光園通信

平成28年10月発行号第103号

10月に入り秋の気配を感じる季節となりました。朝晩や、日々の気温差に戸惑い、体調を崩される方が増えています。

これから、インフルエンザやノロウィルスなどの感染症に注意する時期になります。

日頃からのうがい手洗い、水分補給等、皆様体調管理に気を付けて日常生活をお過ごしください。



活動報告 《秋祭り》



10月16日(日)に和光園秋祭りが行われました。当日は晴天に恵まれ、たくさんの方がご来園くださり、屋台やゲーム、盆踊り等を楽しまれました。



「全種類食べたよ」「吹矢で商品取ったよ」「盆踊りの輪に入って踊ったよ」「ビールが上手かった」と、参加された方から喜びの感想が聞かれました。あっという間の

楽しい時が過ぎ、思い出に残る秋祭りとなりました。又来年も企画致しますので、参加して下さいね。



11月 霜月 今日は何の日

3日 文化の日 昭和23年に制定された国民の祝日。皇居で文化勲章の授与式が行われるほか文化にまつわるイベントや行事が開催されます。

7日 立冬 日脚が次第に短くなり、昼夜の寒暖差が激しくなる頃。

11日、23日 酉の市 浅草の鶯（おおとり）神社を始めとする各地の酉の市神社で行われる祭り。新年の開運招福、商売繁盛を願うお祭りとして親しまれている。「縁起熊手」を売る露店の賑わいは、年末の風物詩になっています。

15日 七五三 数え年で3歳、5歳、7歳の子供に晴れ着を着せ神社に参拝して健やかな成長を祝う行事。

22日 小雪 雨が雪に変わりはじめ本格的な冬の到来を感じる頃。冬の備えを整え、お歳暮の準備をする目安とされています。

23日 勤労感謝の日 昭和23年に制定された国民の祝日。「国民が勤労を尊び、生産を祝い、互いに感謝しあう日」とされており、その起源は秋の収穫を感謝する「新嘗祭」（にいなめさい）にあります。

《お願い》

多摩市和光園ケアセンターでは送迎車両の運転手、介護職員、日々の活動のボランティアを募集しております。

ご興味がある方は、ぜひお問い合わせください。

（採用：大河原、ボランティア：田中）



インフルエンザの予防接種について

例年、冬のシーズンを迎えると『インフルエンザ』が流行するため予防接種を受ける方が、増えています。インフルエンザの予防接種を受けることで感染を防いだり、発症した際も重症化を軽減すると言われています。流行する前に主治医と相談してください。また、普段からの手洗いうがい、水分補給、十分な休息等を心掛け、予防していきましょう。

平成28年 11月 月間プログラム

様

多摩市和光園ケアセンター

電話 042-375-9888

月	火	水	木	金	土
迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :
	1	2	3	4	5
	だるま落とし ゲーム 書道	運動会製作 セラピー ティックケア おやつクラブ (会議)	文化の日 カラオケ大会 干し柿づくり	玉入れゲーム 大人のぬりえ	オカリーナ 鑑賞会 陶芸クラブ リハビリ体操
7	8	9	10	11	12
リハビリ体操 陶芸	新記録 達成か? 〇〇投げゲーム 川柳を楽しむ会	神経衰弱 ゲーム 折り紙 (交流)	音楽 レクリエーション リハビリ体操	秋の 大運動会 	リハビリ体操 麻雀倶楽部
14	15	16	17	18	19
体重測定 リハビリ体操 陶芸	体重測定 かるた取り ゲーム 書道	体重測定 カラオケ大会 和光園温泉 (足湯の日)	体重測定 〇〇割りゲーム 麻雀倶楽部	体重測定 東海道五十三次 すごろくゲーム 陶芸クラブ	体重測定 太鼓民謡鑑賞会 陶芸クラブ リハビリの日
21	22	23	24	25	26
「磯笛会」 歌謡ショー リハビリ体操	お隣りさんに 回してね ゲーム 大人のぬりえ	勤労感謝の日 荒波を越えろ ゲーム おやつクラブ (調理)	リハビリ体操 和光園温泉 (足湯の日)	カラオケ大会 デザート バイキング 陶芸クラブ	リハビリ体操 和光園温泉 (足湯の日)
28	29	30	 		
リハビリ体操 陶芸	カラオケ大会 和光園温泉 (足湯の日)	新聞紙やり投げ ゲーム スポーツ吹矢 リハビリの日			

*プログラムは都合により変更する場合があります。

*赤字のプログラムは事前申し込みによる有料プログラムになります。

*道路事情により多少時間が前後することがありますが、ご了承ください。

*お休みをする場合は必ずケアセンターに連絡をお願いします。



平成28年11月 昼食予定献立表



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	えび天ぷらそば(温) そばろ煮 酢の物 黒糖ゼリー 	御飯 かきたま汁 カレイのホイル焼き 炒り豆腐 胡瓜と椎茸のあいませ フルーツ	五目炒飯 白菜スープ シューマイ 胡麻酢和え フルーツ寒天	ネギトロ丼 吸い物 魚河岸揚げのおろし煮 柚子びたし フルーツ	スパゲティミートソース 野菜のコンソメスープ煮 ミモザサラダ フルーツヨーグルト
7	8	9	10	11	12
御飯 味噌汁 ハンパンの詰め揚げ 大豆とひじきの炒り煮 茹で鶏とインゲンの香味和え 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 牛肉とサヤの炒め物 さつま芋のミルク煮 中華風サラダ 人参ゼリー	煮麺 鶏肉の照り煮 胡麻味噌和え 小豆ミルクプリン	ご飯 味噌汁 メカジキの和風ムニエル ひじきの炒り煮 ほうれん草の煮びたし ぶどうゼリー	おにぎり 味噌汁 鶏のから揚げ 厚焼き卵 辛子和え フルーツ 	混ぜご飯 味噌汁 がんもの煮物 鶏辺和え 煮りんご
14	15	16	17	18	19
御飯 味噌汁 酢豚 さつま芋のレモン煮 インゲンの生姜サラダ パインゼリー	三色丼 味噌汁 ひじきの炒り煮 南瓜サラダ 煮りんご	御飯 吸い物 刺身 茶碗蒸し ピーナッツ和え フルーツ	御飯 味噌汁 鯖の文化干し 茄子とピーマンの鍋しぎ 海老とワカメのみぞれ和え フルーツ	あんかけ焼きそば 中華風コンソメスープ 中華風サラダ みかんの牛乳かん	御飯 味噌汁 唐揚げのおろしかけ 薩摩芋とリンゴの重ね煮 胡麻和え フルーチェ
21	22	23	24	25	26
けんちんうどん 南瓜のそばろあんかけ 胡麻醤油和え 苺ミルクプリン	御飯 味噌汁 白身魚フライタルソースかけ 切昆布の炒り煮 人参サラダ フルーツ	御飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め焼き 切干大根の炒り煮 和風マカロニサラダ ぶどうゼリー	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 青菜と卵の炒め物 炒めサラダ 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 茄子のはさみ揚げ煮 炒り豆腐 辛子和え デザートバイキング	御飯 味噌汁 鮭の焼き漬け 里芋煮 ホウレン草の煮びたし 黒胡麻プリン
28	29	30			
御飯 味噌汁 ハンバーグ 金平牛蒡 コールスローサラダ 青リンゴゼリー	鮭ごはん さつま汁 高野豆腐の煮物 胡麻醤油和え 黒糖ゼリー	さつま芋ご飯 味噌汁 鱈の柚庵焼き ひじきの炒り煮 わさび和え 抹茶ゼリー			