

多摩市内の紅葉が本当に見事です。楓、銀杏、メタセコイヤ等の葉の色づきを送迎の車窓から見ると秋の深まりを感じますが、街中では、クリスマスの飾付けも始まっています。今年もあと1か月余りですね。体調に気を付けて慌ただしい師走を駆け抜けてください。

活動報告 ①干し柿づくり



11月3日（木）に職員の知り合いから分けて頂いた渋柿で干し柿を作りました。『枝を切る』『皮をむく』『柿をつるす』作業

をそれぞれ役割分担して利用者さん同士で協力し合い、全部で90個できました。今年は気候に恵まれ、美味しい干し柿が出来そうです。皆様にはもう少々お待ち頂く事になりますが・・・早く食べたいですね。



12月 師走 今日は何の日

7日 大雪 雪が降り積もる季節。冬至までの期間を指します。

13日 正月事始め 年神様を迎え入れる為、年末までの半月であらゆる準備を行います。

21日 冬至 一年で最も昼が短く、夜が長くなる日。

「ゆず湯に入ると風邪をひかない」といわれております。

23日 天皇誕生日 天皇の誕生日を祝う日として定められた国民の休日。

25日 クリスマス イエス・キリストの生誕を祝う日。

31日 大晦日 一年を締めくくる最後の日。

②秋の大運動会

11月11日（金）に運動会を開催しました。午前中からワクワク、ソワソワ！！「私は何組？」「競技は何があるの？」「頑張るぞ」と楽しみにしていっしょにさまざまな声が聞かれました。



『玉入れ』は、職員が持つカゴに玉を入れ数を競いました。敵チームのカゴを持つ職員が入れさせまいと妨害するため、利用者さんも真剣な表情で球を入れようと頑張っていました。

さいました。

和光園恒例の『仮装競争』では、くじを引き、付け髭や被り物をして仮装をするので、利用者さんの顔が変わっていく様子



子を見ている方は、大笑いしたり、驚かれたりと大いに盛り上がりました。



勝敗を決する最後の競技は、職員対抗パンスト相撲！

競技用のパンストを頭からかぶり、脱げないように必死になっていました。誰だかわからない顔になっていますが。。

今年の総合優勝は、【紅組】でした。また来年も楽しみにしてください。

～年末年始のおしらせ～

デイサービスは、12月28日（水）で年内の営業が最終日となります。

12月29日（木）から1月3日（火）の6日間、年末年始のお休みをさせていただきます。普段と生活リズムが変わりますので、体調に気を付けてお過ごしください。ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

平成28年 12 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
			カラオケ大会  麻雀大会	かるた取り おやつ会議 陶芸クラブ	オカリーナ  陶芸クラブ
5	6	7	8	9	10
カラオケ大会  陶芸 	フラダンス 書道 	神経衰弱ゲーム 折り紙(交流) 	音楽レクリエーション   そろばんクラブ	野菜の一生ゲーム 陶芸クラブ	リハビリ体操 麻雀大会  リハビリの日
12	13	14	15	16	17
リハビリ体操 大人のぬりえ	お隣さんに回してねゲーム 書道 	〇〇飛ばしゲーム セラピューティックケア	ゆず湯 リハビリ体操 ピアノコンサート(交流)	ゆず湯 すごろくゲーム 和光園温泉(足湯の日) 	ゆず湯 カラオケ大会  陶芸クラブ
19	20	21	22	23	24
ゆず湯 「磯笛会」歌謡ショー  陶芸 	ゆず湯 マーチングコンサート 川柳を楽しむ会	ゆず湯 トナカイ輸送ゲーム スポーツ吹矢	太鼓民謡鑑賞会   和光園温泉(足湯の日) 	クリスマス会(カラオケ)   おやつクラブ(調理)	歌とピアノ   大人のぬりえ
26	27	28	29	30	31
リハビリ体操 陶芸 	カラオケ大会  和光園温泉(足湯の日) 	歌い納めです。カラオケ大会  和光園温泉(足湯の日) 	お休み	お休み	お休み
12月29日から1月3日までお休みさせていただきます。					

*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12月

昼食予定献立表



月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			御飯 味噌汁 照焼豆腐ハンバーグ 山菜の炒り煮 スパゲティサラダ フルーチェ	御飯 味噌汁 牛肉の焼き肉 さつま芋のオレンジ煮 海老のみぞれ和え 青リンゴゼリー	御飯 味噌汁 カレイのレモンおろし煮 里芋のそぼろ煮 白和え 煮りんご
5	6	7	8	9	10
とろろそば(温) がんもの煮物 ピーナッツ和え 黒胡麻プリン	御飯 味噌汁 カレイのきのこのソースかけ 切昆布の炒り煮 ポテトサラダ 煮りんご	御飯 味噌汁 鶏唐揚げの葱ソース 南瓜のミルク煮 シルバーサラダ フルーツ	スパゲティミートソース カップスープ コールスローサラダ フルーツヨーグルト	五目炒飯 白菜スープ 焼売 中華風サラダ パインゼリー	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 金平牛蒡 胡麻和え みかんゼリー
12	13	14	15	16	17
御飯 中華スープ 鶏肉と野菜の甘酢あん さつま芋のレモン煮 生姜サラダ フルーツ	けんちんうどん そぼろ煮 胡麻和え みかんの牛乳かん	御飯 かき卵汁 鯖の味噌煮 肉じゃが わさび和え 抹茶ゼリー	御飯 味噌汁 はんぺんのはさみ揚げ 大豆とひじきの炒り煮 柚子香和え フルーチェ	そぼろ寿司 吸い物 南瓜のいとこ煮 柚子びたし 黒胡麻プリン	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 ビーフンソテー ほうれん草ともやしのナムル 杏仁豆腐
19	20	21	22	23	24
親子丼 味噌汁 胡麻煮 ほうれん草のシラス和え 小豆プリン	御飯 かき卵汁 カレイのホイル焼き ひじきの炒り煮 辛子和え 人参ゼリー	きつねうどん 南瓜のそぼろあんかけ 胡麻味噌和え 栗ぜんざい	御飯  味噌汁 鮭のクリームソースかけ 切昆布の炒り煮 ポテトサラダ コーヒーゼリー	赤飯  吸い物 鯖の西京焼き 和風味あんかけ 胡瓜としめじの和え物 黒糖ゼリー	御飯  コーンスープ ハンバーグのキノコソースかけ ベジのすけの煮物 ミモザサラダ デザートバイキング
26	27	28	29	30	31
御飯 味噌汁 鶏肉のオニオントマト煮 金平牛蒡 マカロニサラダ 青りんごゼリー	御飯 味噌汁 秋刀魚のみぞれあんかけ うの花の炒り煮 菜種和え 煮りんご	三色丼 味噌汁 さつま芋の甘煮 煮びたし フルーツ	お休み 	お休み 	お休み 

*食材の都合によりメニューを変更させていただく場合がありますので、ご了承下さい。