

2016年も、残りわずかですね。



皆様にとって、どんな一年でしたか？日本国内でもこの一年記憶に残るニュースがたくさんありました。【北海道新幹線開業、熊本地震、伊勢志摩サミット開催、18歳選挙施行、女性都知事誕生、リオオリンピックメダルラッシュ、プロ野球広島カープ優勝・・・】 今年も色々あった一年でした。



今年を表す漢字も「金」という一文字になりました。国民的出来事で、印象に残る良い事、特にオリンピックのメダルラッシュの記憶が鮮明にあるようで選ばれたようです。2017年はどんな一年になるのか？和光園に通って楽しんで頂きたいと思っています。



1月 睦月 今日は何の日

- | | | |
|---------|---|--|
| 1日 正月 | 歳神様を我が家にお迎えし新年の訪れを祝う行事。初詣に行ったり、縁起物の料理（おせち）を重箱に詰め食べます。 | |
| 5日 小寒 | 冬至と大寒の間に当たり、寒さがより厳しくなるころです。 | |
| 7日 七草粥 | 春の七草を入れたお粥を食べて邪気を祓い一年の無病息災を祈る。 | |
| 9日 成人の日 | 「大人になった事を自慢し、自ら生き抜こうとする青年を祝い励ます」ための国民の祝日。 | |
| 11日 鏡開き | 正月にお供えした鏡餅をお雑煮やお汁粉にしてください。 | |
| 15日 小正月 | 元日を大正月、15日を小正月と言い家庭的な行事や農業に関連した行事が行われる。 | |

活動報告① <<ゆず湯>>



12月21日は冬至でした。12月15日から21日まで、和光園の入浴時には【ゆず湯】を行いました。朝の送迎車で「早く入りたいわ」「暖まるものね!」とゆず湯を楽しみにしている方も多く、入浴後は「ぽかぽかしている」「風邪ひかないね」「疲れが取れたね」との感想が多く聞かれました。中には「肌がしっとりした」と喜ばれている方もおり、ゆずの香りを楽しみながらの入浴になったようです。

② <<クリスマス週間>>



19日から24日はクリスマス週間でした。【磯笛会、優とデキシーボーイズ、寿太鼓、らいん】の多くのボランティアさんのご協力による演奏を聴いたり、歌声と衣装にうっ

とりしたり、職員のつたない楽器演奏を聴いてもらったり・・・と色々な楽しみ方が出来たクリスマス週間になりました。23日にはミニケーキを作りシャンメリーで乾杯し楽しんでいます。



<<年始の営業開始のご案内>>

平成29年1月4日（水）より年始の営業をスタートいたします。



12月29日（木）から1月3日（火）までの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。

今年も利用者、ご家族の皆様、大変お世話になり有り難うございました。皆様にとって穏やかで安心な新年が迎えられるよう、職員一同お祈り申し上げます。



平成 29年 1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 :
2	3	4	5	6	7
 新年あけまして おめでとうございます。 新年は1月4日から となります。 		 唄い始め カラオケ大会 大人のぬりえ	新春 リハビリ体操 三角旗作り	新春和光園 かるた大会 陶芸クラブ	オカリーナ  リハビリ体操
9	10	11	12	13	14
新春  カラオケ大会 陶芸	新春も大漁だ！ ゲーム 書道	羽根つきゲーム セラピュー ティックケア リハビリの日 	 音楽 レクリエーション そろばん クラブ	新春多摩市 すごろくゲーム 麻雀大会	リハビリ体操 陶芸クラブ
16	17	18	19	20	21
 磯笛会 歌謡ショ ことわざを 学ぼう	体重測定 新年会 餅つき お雑煮作り	体重測定 読み聞かせ 麻雀大会	体重測定 リハビリ体操 大人のぬりえ	体重測定  カラオケ大会 陶芸クラブ	体重測定  カラオケ大会 和光園温泉 (足湯の日) 
23	24	25	26	27	28
体重測定 リハビリ体操 和光園温泉 (足湯の日) 	神経衰弱ゲーム 書道	新春 だるま落とし スポーツ吹矢 デザート バイキング	カラオケ大会  麻雀大会	お隣りさんに 回してねゲーム 和光園温泉 (足湯の日) 	リハビリ体操 陶芸クラブ リハビリの日 
30	31	<div style="text-align: center;">  <h2>お正月</h2>  </div>			
リハビリ体操 陶芸	 カラオケ大会 和光園温泉 (足湯の日) 				

*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29年1月 昼食予定献立表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
		きのご飯 かき卵汁 魚河岸揚げのおろし煮 ピ-ナッツ和え 黒胡麻プリン	ご飯 味噌汁 牛肉の八幡巻き 里芋の胡麻煮 柚子びたし 抹茶ゼリー	ご飯 味噌汁 八宝菜 焼売 中華風サラダ パインゼリー	ご飯 味噌汁 メカジキの和風ムニエル ひじきの炒り煮 南瓜サラダ 煮りんご
9	10	11	12	13	14
牛丼 味噌汁 温泉卵 柚子びたし フルーツ	あんかけ焼きそば かきたま汁 茹で鶏とイガコノ香味和え フルーツ杏仁	ご飯 味噌汁 鯖の文化干し じゃが芋とひじきのそぼろ煮 わさび和え おしるこ	ご飯 味噌汁 ピーマン肉詰め 金平牛蒡 タラモサラダ みかんゼリー	ネギトロ丼 吸い物 長芋の含め煮 梅肉和え パインゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 大豆とひじきの炒り煮 ピ-ナッツ和え フルーツ
16	17	18	19	20	21
鮭ごはん のっぺい汁 高野豆腐の煮物 胡麻和え 黒糖豆乳ゼリー	ご飯 味噌汁 カレイのレモンおろし煮 肉じゃが 芽カブの和え物 人参ゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉の梅味噌蒸し 切干の炒り煮 人参サラダ 青リンゴゼリー	とろろそば か風味あんかけ 五目大豆煮 煮りんご	ご飯 中華スープ 酢豚 さつま芋のレモン煮 辛子和え フルーツ	親子丼 味噌汁 そぼろ煮 煮びたし 黒糖ゼリー
23	24	25	26	27	28
けんちゃんうどん 南瓜煮 鶏辺和え 苺牛乳かん	ご飯 味噌汁 はんぺんのはさみ揚げ 切昆布の炒り煮 春雨の胡麻酢和え フルーチェ	ご飯 味噌汁 鰯の柚子味噌焼き 里芋煮 酢の物 デザートバイキング	ご飯 コソメスープ 鶏肉のオニオントマト煮 山菜の炒り煮 マカロニサラダ コーヒーゼリー	五目寿司 吸い物 煮物（ベジのすけ） 胡瓜としめじの和え物 栗ぜんざい	ご飯 味噌汁 秋刀魚の蒲焼 そぼろあんかけ クルミ和え ゼリー
30	31				
ご飯 味噌汁 白身魚フライ外ゆり ひじきの炒り煮 蕪とハムのサラダ フルーツ	混ぜご飯 かき卵汁 魚河岸揚げのおろし煮 胡麻味噌和え 黒糖ゼリー				

*食材の都合によりメニューを変更させていただきますので、ご了承下さい。

