

# 和光園通信

平成29年1月発行号 第106号

平成29年酉年が始まりましたね。1月4日より、年始の営業が始まり、皆様の元気な笑顔でいっぱいになり安心しました。

お正月の過ごし方を聞くと「お孫さんやお子さんが集まりにぎやかだった」「親戚が集まり疲れた」「お参りに行った」等様々な声が聞かれました。レクレーションでは新年にふさわしい「ケアセンターかるた」や「羽根つき」、去年より作成の「多摩市すごろく」が完成し楽しみました。今年もまた1年ケアセンターで楽しく元気に過ごされるように、色々な活動をご案内できるように致しますのでお楽しみにしてください。



## 《活動報告その1》 新年会



1月17日（火）新年会が行い、お餅つきをしました。炊き上がりのお米を臼に入れ、皆さんの「よいしょ、よいしょ」の掛け声が励みになり、柔らかいお餅がつきあがりしました。



男性利用者さんにもついてもらいました。「杵が重たい」「昔よくやっていたから懐かしい」「早く食べたい」との声が聞かれました。



つきあがったお餅は職員とボランティアさんでお雑煮を作りました。「おいしいね」「もう少し食べたいね」「つきたてはいいね」と皆さん大満足で召し上がっています。

食後には、獅子舞も登場し、皆様の健康を祈願しています。

皆様にとって、笑顔の多い一年になりますように！！

## 《活動報告 その2》 多摩市家族介護者教室（1月19日）

（株）クリニコの村岡氏（管理栄養士）を講師に招き、【摂食・嚥下と嚥下食～食べやすい食事について～】をテーマにお話をして頂きました。



参加者は5名と少なめでしたが、補助食品の上手な使い方や、トロミ剤の使用方法など、実際に自宅で介護されているご家族、ご本人にとって役立つ情報を聞く機会になりました。このような教室のご案内は、今後もありますので、ぜひご参加ください。

### 2月 如月 今日は何の日

- 3日 節分 豆をまき自分の年の数より1つ多く豆を食べ一年の無病息災を祈ります。
- 4日 立春 暦の上では春の始まりとされ、徐々に暖かくなり梅の花が咲き始めるころです。
- 8日 事始め 正月行事を終え、日常生活を始める日。
- 11日 建国記念日 「建国をしのび、国を愛する心を養う」ことを趣旨に定めた国民の祝日。
- 14日 バレンタインデー 女性が男性にチョコレートやプレゼントを贈り愛を告白する。
- 18日 雨水 雪や氷が解けて水に変わり、降る雪が雨に変わる時期。

## 《活動報告 その3》 バリアフリー体験（1月18日24日）

近隣の東寺方小学校の4年生92名を対象に、[車椅子・白杖・高齢者疑似体験セット]を使用したバリアフリー体験の授業を行いました。



事前授業では、車椅子や白杖は、実際にどういう人が使用して、ど



んな苦労があるのか？高齢者になると、身体にどんな変化が起きてくるのか？実際に子供たちがどんなお手伝いができるのか？など

お話しています。子供たちそれぞれが、実際に学び、体験することで、車椅子や白杖、高齢者の事などの理解を深めてくれたことと思います。

# 平成 29年 2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
		お隣りさんに 回してねゲーム  麻雀大会	リハビリ体操  麻雀大会	節分会  陶芸クラブ	オカリーナ  大人のぬりえ
6	7	8	9	10	11
リハビリ体操  陶芸 	配達ゲーム  書道 	荒波を越えろ ゲーム  折り紙 (交流) 	あっちゃん ゆうちゃん 音楽レク  リハビリ体操	太鼓民謡鑑賞会  陶芸クラブ	カラオケ大会 おやつクラブ (会議) 陶芸クラブ
13	14	15	16	17	18
カラオケ大会  和光園温泉 (足湯の日) 	多摩市すごろく ゲーム  そろばんクラブ	カラオケ大会  ちぎり絵製作	マリンバ鑑賞会 (交流)  リハビリ体操	大漁ゲーム  大人のぬりえ	リハビリ体操 陶芸クラブ  セラピー ティックケア
20	21	22	23	24	25
磯笛会 歌謡ショー  デザート バイキング 陶芸 	ケアセンター かるた  書道 	大人の紙芝居  スポーツ吹矢  リハビリの日	カラオケ大会  和光園温泉 (足湯の日) 	カラオケ大会  和光園温泉 (足湯の日) 	リハビリ体操 おやつクラブ (調理) リハビリの日
27	28				
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28年2月 昼食予定献立表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		御飯 味噌汁 牛肉の焼き肉 さつま芋のレモン煮 海老とワカメのみぞれ和え 青リンゴゼリー	スパゲティミートソース カップスープ 茹で野菜サラダ フルーツヨーグルト	恵方巻 つみれ汁 昆布豆 ピーナッツ和え 苺の牛乳かん 	御飯 味噌汁 鮭のムニエル 切昆布の炒り煮 コールスローサラダ 煮りんご
6	7	8	9	10	11
三色丼 味噌汁 切干の炒り煮 葱ヌタ 人参ゼリー	御飯 味噌汁 白身魚のカレームニエル ひじきの炒り煮 蕪とハムのサラダ コーヒーゼリー	ご飯 味噌汁 鱈の味噌漬け焼き 肉じゃが 煮びたし 黒糖ゼリー	御飯 味噌汁 鶏肉の甘酢炒め 山菜の炒り煮 わさび和え フルーツ	ソース焼きそば 中華風コーンスープ さつま芋のオレンジ煮 辛子和え みかんゼリー	御飯 味噌汁 豚肉の梅味噌蒸し 里芋煮 ほうれん草の菜種和え 苺ゼリー
13	14	15	16	17	18
五目炒飯 白菜スープ 焼売 中華風サラダ みかんの牛乳かん	御飯 味噌汁 オムレツ ひじきの炒り煮 ポテトサラダ チョコババロア	おかめうどん 魚河岸揚げのおろし煮 胡麻醤油和え 黒胡麻プリン	御飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 切昆布と蓮根の炒り煮 ピーナッツ和え フルーツ	ネギトロ丼 吸い物 がんもの煮物 胡麻味噌和え 抹茶ゼリー	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 ビーフンソテー ナムル 杏仁豆腐
20	21	22	23	24	25
御飯 味噌汁 ハンペンの詰め揚げ じゃが芋とひじきのそぼろ煮 胡麻味噌和え デザートバイキング	とろろそば 高野豆腐の煮物 胡麻和え 栗ぜんざい	親子丼 味噌汁 ベジのすけの煮物 酢の物 黒糖ゼリー	御飯 味噌汁 豚肉の味噌漬け焼き じゃが芋とピースの甘煮 胡麻酢和え フルーツ	御飯 味噌汁 鶏唐揚げの葱ソースかけ 切干の炒り煮 おかか和え パインゼリー	御飯 かきたま汁 鯖の味噌煮 竹輪とひじきの炒り煮 白菜の煮びたし みかんゼリー
27	28	 <p>*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。</p> 			
御飯 味噌汁 ハンバーグ 金平牛蒡 コールスローサラダ コーヒーゼリー	御飯 味噌汁 鮭の南蛮漬け 里芋の胡麻煮 ほうれん草の磯和え 煮りんご				