



まもなく3月ですね。近くのやぎし梅林公園では、梅の花が満開で寒さの中に春の気配を感じます。梅雨の頃に、大きな梅の実がついてくれることを楽しみにしています。

2月は雨が少なく乾燥した日が続き、寒暖の差が激しかったせいか、インフルエンザが流行しました。幸い利用者様で感染された方の報告はわずかでした。体調管理をしっかりとされており、皆さん元気にデイサービスに参加されています。

《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)



活動報告 その1 【節分会】



2月3日に節分会が行われました。例年、職員が鬼になるのですが、今年は「3匹のおっさん」ならぬ「3人の福の神と鬼」が奇抜なかつこうと化粧で登場しました。皆さん大笑いされてゲームに集中出来なかったり、一緒に写真を撮るのを拒否したり・・・と大変盛り上がりました。



活動報告 その2 【マリンバ鑑賞会】

2月16日は、マリンバ奏者木村恭子さんのマリンバ演奏を楽しみました。マリンバを見るのも、聞くのも初めてという方が多く、身を乗り出して楽器を眺めたり、目をつぶって演奏を静かに聴かれたり、マリンバを叩くバチ（マレットといいます。）を両



手に3本ずつ持ち演奏をしているのを見て「手に持っているんじゃなくて、指の間に挟んで叩いているんだね。」と驚かれたり、感心されていました。



春を感じる歌と一緒に唄い、楽器でコラボレーションしたり、クラシック等の演奏を聴いて皆さんが堪能されたようです。最後にマリンバを体験する時間を設けましたが、あまりにも

素晴らしい演奏とバチさばきを見たすぐ後だったので、気後れしてしまい、希望される方が現れませませんでした。が、「楽しく叩くだけで



すよ」と木村さんから勧められ、思い切って演奏された方々からは、「難しかったけど楽しかった」との感想が聞かれました。

3月 弥生 今日は何の日

3日 桃の節句（ひな祭り） ひな人形や桃の花を飾り女の子の健やかな成長を祈る行事

5日 啓蟄 冬ごもりしていた虫たちが姿を現し始めるころ。

14日 ホワイトデー バレンタインデーにチョコを贈られた人がお返しをする日。

17日～23日 春のお彼岸 ご先祖様の霊を供養しお墓参りに行きます。

20日 春分の日 太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになる日。

平成 29年 3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
		ひな祭り会 セラピューティックケア	リハビリ体操 麻雀クラブ	ケアセンター かるた取り ゲーム 陶芸クラブ	スマイル吹奏 楽団演奏会 (交流) カラオケ大会
6	7	8	9	10	11
リハビリ体操 陶芸 大人のぬりえ	カラオケ大会 書道	だるまおとし ゲーム 折り紙 (交流)	音楽 レクレーション リハビリ体操	カラオケ大会 麻雀クラブ	オカリーナ セラピューティックケア
13	14	15	16	17	18
カラオケ大会 和光園温泉 (足湯の日)	体重測定 太鼓民謡鑑賞会 麻雀クラブ	体重測定 目指せ100点 ゲーム ちぎり絵制作	体重測定 ボランティア 感謝祭(交流) リハビリ体操	体重測定 配達ゲーム 陶芸クラブ おやつクラブ (会議)	体重測定 歌とピアノ リハビリの日 陶芸クラブ
20	21	22	23	24	25
体重測定 磯笛会 歌謡ショー 陶芸	フラダンス 鑑賞会 書道	カラオケ大会 スポーツ吹矢	リハビリ体操 デザート バイキング 和光園温泉 (足湯の日)	多摩市 すごろく ゲーム 和光園温泉 (足湯の日)	キーボード 演奏会 陶芸クラブ
27	28	29	30	31	
リハビリ体操 陶芸	巻いて綱引き ゲーム 大人のぬりえ	おとなの紙芝居 和光園温泉 (足湯の日) リハビリの日	カラオケ大会 麻雀クラブ リハビリ体操	大漁ゲーム おやつクラブ (調理)	

*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3月 昼食予定献立表



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		きつねうどん 南瓜のそぼろあんかけ しめじと胡瓜の和え物 煮りんご	御飯 味噌汁 鶏肉のきのこソースかけ ひじきの炒り煮 スパゲティサラダ フルーツ	雑ちらし 吸い物 ふろふき大根 ほうれん草とえのき茸の煮浸し 苺ミルクプリン	御飯 かきたま汁 白身魚のホイル焼き 独活の金平 白菜と三つ葉のわさび和え 人参ゼリー
6	7	8	9	10	11
牛丼 味噌汁 温泉卵 酢の物 苺ゼリー	御飯 味噌汁 鮭フライタルタルソース 切昆布の炒り煮 人参サラダ パインゼリー	御飯 味噌汁 和風ハンバーグ 金平牛蒡 ポテトサラダ 人参ゼリー	ネギトロ丼 吸い物 がんもの煮物 ピーナツ和え 黒糖ゼリー	あんかけ焼きそば 中華スープ 焼売 ブロッコリーとハムの和え物 フルーツ寒天	御飯 中華コンスープ 牛肉と茸のオイスター炒め さつま芋のミルク煮 中華風サラダ みかんゼリー
13	14	15	16	17	18
御飯 味噌汁 白身魚のカレームニエル 大豆とひじきの炒り煮 ポテトサラダ 煮りんご	ミートソース コンソメスープ ミモザサラダ フルーツヨーグルト	御飯 かきたま汁 鯖の味噌煮 炒り豆腐 あい混ぜ 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 メカブの和え物 りんごゼリー	三色丼 味噌汁 ふろふき大根 酢の物 抹茶ゼリー	御飯 味噌汁 かに玉の椎茸あんかけ 肉じゃが煮 ナムル 苺の牛乳かん
20	21	22	23	24	25
御飯 中華スープ 酢豚 さつま芋のレモン煮 生姜サラダ 杏仁豆腐	御飯 かきたま汁 豚肉の梅味噌蒸し じゃが芋とピースの甘煮 コールスローサラダ 人参ゼリー	桜ごはん 吸い物 鯖の味噌漬焼き 華水晶のあんかけ 辛子和え おはぎ	ご飯 中華スープ 八宝菜 切昆布の炒り煮 春雨の胡麻酢和え デザートバイキング	とろろそば ブロッコリーのカニあんかけ 胡麻和え 栗ぜんざい	五目寿司 吸い物 高野豆腐の煮物 ピーナツ和え 黒糖ゼリー
27	28	29	30	31	
高菜炒飯 白菜スープ 蕪のそぼろあんかけ 中華風サラダ みかんの牛乳かん	御飯 味噌汁 鶏肉のオニオントマト煮 山菜の炒り煮 菜果サラダ 青りんごゼリー	御飯 味噌汁 白身魚のレモンおろし煮 金平牛蒡 胡麻醤油和え 黒糖豆乳ゼリー	親子丼 味噌汁 がんもの煮物 ほうれん草のシラス和え 煮りんご	御飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め ひじき炒り煮 シルバーサラダ フルーツ	

*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。

