



活動報告①《おやつクラブ》

少し前の話ですが、10月のおやつクラブは「さつまいもの塩バター焼き」を作りました。

春先、中庭の畑に苗を植えることから始まりました。

掘ってびっくり！大きさも充分なたくさんのサツマイモが収穫出来ました。「紅あずま」

「パープルスイートロード」「安納芋」の3種類。蒸かした芋を短冊に切り、バターと少量の砂糖を加えホットプレートで炒めました。普段のおやつは甘いのが多かったのですが、今回は甘さを控えめにした所大好評。おかわりをした方も多くあっという間になりました。



活動報告②《運動競技会》

21日（火）に、「第10回運動競技会」を開催しました。

朝から楽しみにされている方も多く、午前はしっかりと体操をして、昼食はから揚げやおにぎり、たこさんウィンナー等

お弁当を思い出すメニューでした。



午後から本番。紅白に別れての競技では、「ボール送り」「仮装走」とチームで協力し紅組が有利でしたが、最後の職員競技で白組職員が頑張り、

今年は紅白両チームが優勝となりました。皆様の協力

でケガもなく、無事終了となりました。来年もお楽しみに！！





活動報告③《干し柿作り & おやつ》

恒例の「干し柿作り」を11/2日(木)に行いました。
今年は渋柿を約150個。有志の利用者さんが包丁を使って皮をむき、ひもで結びました。約3週間、太陽と寒風にあてて甘みが増した干し柿が出来上がりました。



さっそく、おやつクラブでクラッカーにはさんで食べています。おやつクラブ以外でも時々おやつに出す予定ですが、数に限りがありますのでご理解お願いいたします。



12月(師走) 今日は何の日

7日 大雪 小雪から数えて15日目頃に当たり冬至までの期間を指します。

13日 正月事始め この日から本格的に正月を迎える準備が始まります。

17日~19日 歳の市 お正月に必要な物品などが売られます。浅草寺の歳の市はさまざまな羽子板が売られることでも有名です。

21日 冬至 一年で最も昼が短かく夜が長くなる日。この日を境に日が長くなっていきます。

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祝日。

25日 クリスマス ツリーを囲み、プレゼントを交換したりケーキを食べて過ごします。

31日大晦日 1年を締めくくる最後の日。年越しそばを食べたり、除夜の鐘をついたりします。



～年末年始のお休み～

デイサービスは、12月28日(木)で年内の営業が最終日となります。

12月29日(金)~1月3日(水)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をお願いいたします。

平成29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 :
12月29日から1月3日まで お休みさせていただきます。 				1	2
				神経衰弱ゲーム 陶芸クラブ おやつクラブ (会議)	オカリーナ 陶芸クラブ
4	5	6	7	8	9
リハビリ体操 カラオケ大会 和光園温泉 (足湯の日)	フラダンス 書道	だるま落とし ゲーム セラピー ティックケア	リハビリ体操 和光園温泉 (足湯の日)	多摩市すごろく ゲーム 大人のぬりえ	リハビリ体操 麻雀大会 リハビリの日
11	12	13	14	15	16
太鼓民謡 鑑賞会 陶芸クラブ	ケアセンター カルタ取り大会 大人のぬりえ	スリッパ飛ばし ゲーム 折り紙	リハビリ体操 カラオケ大会	お隣さんへ 回してねゲーム 和光園温泉 (足湯の日)	音楽 レクリエーション リハビリ体操
18	19	20	21	22	23
ゆず湯 「磯笛会」 歌謡ショー 陶芸クラブ	ゆず湯 カラオケ大会 和光園温泉 (足湯の日)	ゆず湯 「ジューズ」 歌謡ショー ちぎり絵	ゆず湯 歌とピアノ 書道	ゆず湯 カラオケ大会 おやつクラブ (調理)	ゆず湯 キーボード 「アンダンテ」 陶芸クラブ
25	26	27	28	29	30
マーチング コンサート デザート バイキング ライフキネ ティック	東寺方小吹奏楽 「ウィンズ」 麻雀大会	歌い納めです カラオケ大会 スポーツ吹矢 リハビリの日	MHK ハワイアンズ 麻雀大会	お休み	お休み

*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12月 昼食予定献立表



月		火		水		木		金		土	
								1	2		
								御飯 味噌汁 牛肉の焼き肉 か風味あんかけ シルバーサラダ 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 フルーツ		
4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
御飯 味噌汁 白身魚のきのこソースかけ 切昆布の炒り煮 ポテトサラダ コーヒーゼリー	ポークカレー カップスープ 福神漬け コールスローサラダ フルーツヨーグルト	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	御飯 味噌汁 刺し身盛り(ネギトロ) そぼろ煮 胡麻和え 煮りんご	鮭のそぼろ寿司 吸い物 南瓜のいとこ煮 柚子びたし 小豆ミルクプリン	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	御飯 中華スープ 鶏肉と野菜の甘酢あん 切干大根の炒り煮 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 のっぺい汁 鯖の味噌煮 肉じゃが 胡瓜とシラスの酢の物 抹茶ゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き ひじき炒り煮 たらもサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 和風ハンバーグ 金平牛蒡 スパゲティサラダ 煮リンゴ	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ナムル 杏仁豆腐
18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30
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	高菜チャーハン かきたま汁 焼売 中華風サラダ パイゼリー	赤飯 吸い物 鯖の西京焼き か風味あんかけ 胡瓜としめじの和え物 黒糖ゼリー	御飯 コンソメスープ ハ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	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	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	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。