

今年も残りわずか、様々なことが起きた1年でしたね。今年の漢字【北】が表すように、平和と安全が注目されたようにも思えます。皆さんも、改めて今年一年を振り返ってみて来年の目標を考えるといいですね。



活動報告 《クリスマス週間》



12月18日～26日までクリスマス週間として、多くのボランティアの方が歌謡ショーや楽器演奏など、皆様を楽しませてくれました。職員もボランティアの方に混じり一緒に参

加しましたが、練習不足と緊張からか散々なものとなっていました。。楽しく思い出に残るクリスマスになって頂ければと思います。ボランティアの皆様ご協力ありがとうございました。




健康だより

正月はおせち料理、お餅を召し上がり新年の始まりを祝う行事です。正月を楽しむならお餅は外せませんね。毎年高齢者の方がお餅を詰まらせて救急搬送される事故が増えています、咀嚼力の低下と咳き込む際の反射が弱くなっている事が原因と考えられます。ではどうすれば良いのでしょうか？



- ①お餅を食べやすい大きさに小さく切る。
- ②お茶やお水を飲んでのどを湿らせておく。
- ③姿勢を正し、おしゃべりをしないで食べる。
- ④お餅を一人で食べない等注意する事が大切です。このような点に注意して良い新年をお迎え下さい。

《平成30年1月 睦月 今日は何の日》

- 1日 正月 年神様を迎え、おせち料理を食べる等して新年の始まりを祝い一年の幸せを願う。
- 7日 人日の節句 春の七草粥を食べて邪気を払い一年の豊作と無病息災を祈ります。
- 8日 成人の日 
- 11日 鏡開き 正月の鏡餅をいただくことで年神様の力を借り無病息災を祈願する風習です。
- 20日 大寒 一年のうちで一番寒いとされる時期。

多摩市介護者教室の開催のお知らせ

《高齢による食事の変化》～良いこと悪いこと～

日時：平成30年1月20日（土） 14：00～15：30

場所：特別養護老人ホーム 愛生苑 講師：三浦 吾郎氏(管理栄養士)



ご家族様の参加お待ちしております。

【アンケートご協力の御礼】


先日、「東京都福祉サービス第三者評価のアンケート」にご協力頂きありがとうございました。皆様から頂いたご意見を参考に、今後のデイサービスの励みや改善につなげていきたいと考えています。

《年始の営業開始のご案内》

平成30年1月4日（木）より年始の営業をスタートいたします。



12月29日（金）から1月3日（水）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 30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 :
1	2	3	4	5	6
<p>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。</p>  			 新春 カラオケ大会 そろばんクラブ	新春多摩市 すごろくゲーム 陶芸クラブ	オカリーナ  リハビリ体操 麻雀大会
8	9	10	11	12	13
祝成人おめでとう カラオケ大会  陶芸クラブ	神経衰弱ゲーム  書道	新年会  セラピー ティックケア	リハビリ体操 麻雀大会	ケアセンター かるた取り大会 陶芸クラブ	カラオケ大会  陶芸クラブ リハビリ体操
15	16	17	18	19	20
BPいそぶえ 歌謡ショー  リハビリ体操	体重測定 紙飛行機飛ばし ゲーム  書道	体重測定 お隣さんに 回してねゲーム ちぎり絵	体重測定 リハビリ体操 和光園温泉 (足湯の日)	体重測定  カラオケ大会 デザートバイキング 和光園温泉 (足湯の日)	体重測定  音楽 レクリエーション 陶芸クラブ リハビリの日
22	23	24	25	26	27
体重測定 リハビリ体操 ライフキネ ティック	東海道五十三次 すごろくゲーム 麻雀大会	カラオケ大会  大人のぬりえ リハビリの日	リハビリ体操 大人のぬりえ	荒波を超える ゲーム 麻雀大会	リハビリ体操  和光園温泉 (足湯の日)
29	30	31			
リハビリ体操 陶芸クラブ	 カラオケ大会  和光園温泉 (足湯の日)	スリッパ 飛ばしゲーム スポーツ吹矢			

*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30年1月 昼食予定献立表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
			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 鶏肉の照り煮 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
8	9	10	11	12	13
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 茹で鶏とイグサの香味和え フルーツ杏仁	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	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	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 鶏肉のもろみ焼き 大豆とひじきの炒り煮 ピ-ナッツ和え フルーツ
15	16	17	18	19	20
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 中華スープ 麻婆豆腐 ビーフンソテー ほうれん草のナムル みかんの牛乳かん	ご飯 味噌汁 鶏肉のレモンおろし煮 ツナじゃが 芽カブの和え物 人参ゼリー	とろろそば がんもの煮物 クルミ味噌和え 煮りんご	ご飯 味噌汁 白身魚フライカクハリス ひじきの炒り煮 蕪とハムのサラダ デザートバイキング	親子丼 味噌汁 そぼろ煮 煮びたし 黒糖ゼリー
22	23	24	25	26	27
けんちんうどん 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 抹茶ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のオニオントマト煮 ひじきの炒り煮 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 秋刀魚のみぞれあんかけ そぼろ煮 クルミ和え ゼリー
29	30	31			
ご飯 味噌汁 酢豚 さつま芋のレモン煮 辛子和え 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	ご飯 中華スープ 牛肉の焼き肉 カニ風味あんかけ みぞれあえ 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きますので、ご了承下さい。

