

平成30年を迎え、初営業の1月4日、皆さんお変わりなく元気に参加され職員一同安心しました。今年も皆さんと元気に過ごせることを楽しみにしています。



デイの新年会を1月10日（水）に開催しました。毎年恒例のお餅つき！



臼と杵を真ん中に円になって座り待っていると、良い香りが・・・蒸されたもち米の登場です。皆さんの顔つきも変わり、昔の記憶が蘇ったようで、色々な話をして下さいました。

今年は餅つきに関係のある名前のU田さん（御年101歳の男性）にも搗いて頂きました。長寿にあやかれますね！女性利用者の数名にはお雑煮作りをお願いしました。料亭にも負けないお雑煮が出来上がりました。最後は恒例の獅子舞。獅子舞を演じるプロ級の職員の技に、始めて見た方は「どこに頼んで来てもらったの？」と驚かれておりました。獅子舞に頭や体を噛んでもらうと悪いことから守ってくれご利益があるといわれています。今年も1年元気に過ごせそうですね。

## 《2月 如月 今日は何の日》

**3日 節分** 豆をまくなどして厄払いをし、一年の無病息災を願います。最近はお恵方巻きを丸かじりする習慣が根付いてきました。

**4日 立春** 徐々に日脚が伸び暖かい地域では梅の花が咲き始めます。

**8日 事始め** 正月行事を終え、日常生活を始める日です。

**11日 建国記念日** 「建国をしのび、国を愛する心を養う」国民の祝日です。

**14日 バレンタインデー** 女性から意中の男性にチョコレートを贈るという日本独自の習慣に発展し、定着しました。



《健康だより》乾燥している冬は、風邪やインフルエンザが流行します。風邪、インフルエンザは感染する経路があります。

①**空気感染** 空気中に漂う風邪やインフルエンザの菌が体内に侵入する。

②**飛沫感染** 咳やくしゃみ等によって菌が飛び散りそれが口や鼻の粘膜に接触することで起きる感染です。近くにいる人からうつるというケースが多くなります。

③**接触感染** ドアノブや手すり、便座等から病原体が手や指に付着し、その手や指で口や鼻に触れて感染するケースです。又ウィルスや菌が付着した食品や飲み物を食べたり飲んだりすることで感染します。

ではこのような感染症にかからないためにはどうしたらよいのでしょうか？

①**帰宅時や食事前こまめな手洗い**を心がけましょう。(石鹸を使用すると効果的です。)

②十分な**睡眠**と**バランスの良い食事**を心がけ、免疫力を高めましょう。

③乾燥しやすい室内では加湿器等を使って適切な**湿度**を保ちましょう。

④**人込みの多い場所**などを避け、外出も控えましょう。

⑤**マスク**を使用し、使用後のマスクは放置せず捨てましょう。

⑥**予防接種**を受けましょう。



まずは心掛けてみてくださいね。

## 活動報告《多摩市家族介護者教室》テーマ【高齢による食事の変化】

1月20日(土)に、家族介護者教室を愛生苑で開催しました。【あいくる-bande】とのコラボレーション企画で、地域住民の方々も参加されました。必要な栄養素や、身体に有効な食材の話など、なるほど！な話を聞くことが出来ました。

次の機会にも、ご案内いたします。ぜひご参加ください。



【あいくる-bande】とは、誰もが気軽に訪れることのできる居場所の一つ、『全世代交流型コミュニティカフェ』として、愛生苑にて開催しています。

# 平成 30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 カラオケ大会  麻雀クラブ	2 <b>節分</b>  陶芸クラブ	3 オカリーナ鑑賞会  陶芸クラブ  リハビリ体操
5	6	7	8	9	10
リハビリ体操  佳山明生さん 歌謡ショー	ケアセンター カルタ取り ゲーム  書道	カラオケ大会  セラピー ティックケア	リハビリ体操  そろばんクラブ	東海道五十三次 すごろくゲーム  麻雀クラブ	太鼓民謡 鑑賞会 おやつクラブ (会議)  リハビリ体操
12	13	14	15	16	17
カラオケ大会  陶芸クラブ  大人のぬりえ	マリンバ鑑賞会 (交流)  体操	ケアセンター カルタ取り ゲーム  折り紙 (交流)	リハビリ体操  麻雀クラブ	歌とピアノ  陶芸クラブ  大人のぬりえ	音楽 レクリエーション  リハビリ体操  リハビリの日
19	20	21	22	23	24
磯笛会 歌謡ショー  陶芸クラブ  リハビリ体操	ケアセンター カルタ  書道	神経衰弱 ゲーム ちぎり絵  リハビリの日	リハビリ体操  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  陶芸クラブ  おやつクラブ (調理)
26	27	28	 		
リハビリ体操  ライフ キネティック  和光園温泉 (足湯の日)	カラオケ大会  和光園温泉 (足湯の日)  麻雀クラブ	スリッパ飛ばし ゲーム デザート バイキング  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2月 昼食予定献立表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			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	御飯 味噌汁 鮭のムニエル 切昆布の炒り煮 人参サラダ 煮りんご	恵方巻 つみれ汁 高野豆腐の煮物 ピーナツ和え 苺の牛乳かん 
5	6	7	8	9	10
三色丼 味噌汁 切干の炒り煮 葱ヌタ 人参ゼリー	御飯 野菜のコンソメスープ煮 白身魚のカレームニエル ひじきの炒り煮 シルバーサラダ コーヒーゼリー	梅ひじきご飯 味噌汁 鱈の西京漬け焼き 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 あい混ぜ 杏仁豆腐	ソース焼きそば 中華風コンソメスープ さつま芋のオレンジ煮 辛子和え 黒糖豆乳ゼリー	御飯 味噌汁 豚肉の梅味噌蒸し 切干大根の炒り煮 タラモサラダ 苺ゼリー
12	13	14	15	16	17
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	おかめうどん 魚河岸揚げのおろし煮 生姜サラダ 煮りんご	御飯 味噌汁 オムレツ ひじきの炒り煮 スパゲティサラダ チョコババロア	御飯 味噌汁 鶏肉のきのこソース 切昆布の炒り煮 ブロッコリーとハムの和え物 オレンジゼリー	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 フルーツ
19	20	21	22	23	24
とろろそば 一口がんもの煮物 胡麻和え 栗ぜんざい	ポークカレー コンソメスープ 福神漬け ミモザサラダ フルーツ杏仁風	親子丼 味噌汁 長芋の煮物 ツナ辺和え 小豆プリン	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 胡麻醤油和え みかんゼリー	御飯 味噌汁 鶏唐揚げの葱ソースかけ 竹輪とひじきの炒り煮 人参サラダ パインゼリー	御飯 かきたま汁 鯖の味噌煮 南瓜煮 柚子びたし フルーツ
26	27	28	<b>食材の都合によりメニューを変更させて頂く場合がありますのでご了承ください。</b>		
御飯 味噌汁 ハンバーグ 金平牛蒡 スパゲティサラダ 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	きつねうどん 南瓜のそぼろあんかけ 胡瓜としめじの和え物 デザートバイキング			