

和光園通信

多摩市和光園ケアセンター

平成30年9月発行号 第126号

社会福祉法人 大和会 公式ホームページ <http://www.yamatokai-tokyo.or.jp>

9月に入り、急に涼しくなりましたね。まだ日中の暑さは続いている為、季節の変化に、身体や体調がついていけない方もいます。10月ごろから気温が下がり、肌寒いと感じる日が増えてくるようです。

衣替えのタイミングは10月中旬ごろがお勧めとの事。それまでは薄手の上着を持ち参り調整する方法がいいかもしれませんね。体調に気を付けてお過ごし下さい。

活動報告（敬老の日）



9月17日は「敬老の日」でした。お昼ご飯は「赤飯」と「鱈の西京漬け焼き」。普段と違った献立に、今日は何かお祝いなの？と驚かされている方もいました。

利用者の方から「敬老の日」は何歳位が対象なの？との質問に戸惑ってしまった職員ですが、調べてみると、年齢で線引きしてしまうのではなく、目上の人として敬い、日頃の感謝を伝える日としてお祝いするので、何歳という決まりはないという事を説明させて頂きました。



午後は「ボランティアプロダクション いそぶえ」の皆さんの歌謡ショーを楽しまれました。今回も歌声と、華やかな衣装で利用者の皆さんを魅了し、盛りだくさんの1時間でした。一人一人が思い出に残る「敬老の日」であっ

たと思います。

秋祭りのご案内

日程：平成30年10月14日（日） 雨天決行



時間：11:00～15:00 予定

場所：特別養護老人ホーム和光園内（1階ホール・売店前）ケアセンター1階

内容：和太鼓、盆踊り、余興、屋台（軽食コーナー、ゲームコーナー）金券販売

※送迎サービスもあります。別紙、秋祭りのご案内を配布しますので、

ご確認をお願いいたします。



10月 神無月 今日は何の日



8日 体育の日 昭和39年10月に東京オリンピックが開催されたことにちなみ制定された国民の祝日。

8日 寒露 朝露が冷たい外気にさらされ、霜が降りるまでの期間を指します。朝晩は冷え込んでくるため、この時期に衣替えをする人も多くいます。

20日～11月6日 秋土用 この時期は残暑の厳しさが徐々に収まり、夏の疲れが出やすいといわれています。

21日 十三夜 十五夜の後に訪れる名月であることから「後の名月」とも呼ばれ、十五夜の次に美しい月といわれています。



23日 霜降 秋が深まり草木に霜が降り、カエデやツタが紅葉し始める時期です。

31日 ハロウィーン かぼちゃをくり抜いて作ったランタンを飾ったり、仮装した子供たちが近所を回ってお菓子をもらいます。

秋の脳トレ 第2弾 ～くだものの漢字の読み方～



① 林檎

② 檸檬

③ 桜桃

④ 葡萄

⑤ 枇杷

⑥ 芒果

⑦ 鳳梨

⑧ 葡萄柚

⑨ 甜瓜

⑩ 鰐梨



⑪ 万寿果

⑫ 彌猴桃

⑬ 木通

⑭ 無花果

⑮ 芭蕉



秋の脳トレ ことわざ編 8月発行号の答え

① 嫁 ② 干 ③ 高 ④ 風 ⑤ 鶴瓶 ⑥ 空 ⑦ 唇 ⑧ 彼岸 ⑨ 赤く・青く

平成30年 10月 様

月間プログラム

多摩市和光園ケアセンター
電話 042-375-9888

日	月	火	水	木	金	土
休	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
	リハビリ体操 そろばん クラブ	指示出し ゲーム 製作しよう	カラオケ大会  セラピュー ティックケア おやつクラブ (会議)	多摩市 すごろく ゲーム 陶芸クラブ	足でキャッチ ゲーム 麻雀クラブ	オカリーナ  陶芸クラブ リハビリ体操
7	8	9	10	11	12	13
休	体育の日  カラオケ大会 陶芸クラブ	砲丸投げ ゲーム 書 道	お隣さんに 回してね ゲーム 折り紙 (交流)	リハビリ体操 大人のぬりえ	ケアセンター かるた取り ゲーム 麻雀クラブ	カラオケ大会  ライフ キネティック
14	15	16	17	18	19	20
休	 BPいそぶえ 歌謡ショー  リハビリ体操	ギター演奏会 麻雀クラブ	ドミノ倒し ゲーム 和光園温泉 (足湯の日)  リハビリの日	リハビリ体操 デザート バイキング 陶芸クラブ	カラオケ大会  和光園温泉 (足湯の日) 	音楽レク レーション  陶芸クラブ  リハビリの日
21	22	23	24	25	26	27
休	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) 	足を使って! 缶転がし ゲーム スポーツ吹矢	カラオケ大会  和光園温泉 (足湯の日)  リハビリ体操	荒波を越えろ ゲーム 大人のぬりえ	東寺方小 吹奏楽 「ウィンズ」 リハビリ体操
28	29	30	31	<p>*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、ご了承下さい。 *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。</p>		
休	運動競技会 	神経衰弱 ゲーム 書 道	東海道 五十三次 すごろく ゲーム おやつクラブ (調理)			

平成30年10月 昼食予定献立表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
三色丼 味噌汁 胡麻煮 酢の物 フルーツ	ご飯 味噌汁 はんぺん詰め揚げ がんもの煮物 ゆで野菜サラダ 黒糖豆乳ゼリー	さつまいもごはん 味噌汁 メカジキの和風ムニエル そばろ煮 胡麻和え 黒糖ゼリー	あんかけ焼きそば 中華風コンスープ インゲンの香味和え フルーツ寒天	ネギトロ丼 吸い物 長芋の含め煮 梅肉和え 小豆プリン	御飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 ひじきの炒り煮 南瓜サラダ フルーツ
8	9	10	11	12	13
煮麺 <small>鶏しんじょうの炊き合わせ</small> ピーナッツ和え みかんの牛乳かん	御飯 味噌汁 <small>豆腐ハンバーグきのこあんかけ</small> 山菜の炒り煮 スパゲティサラダ オレンジゼリー	御飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め 金平牛蒡 胡麻酢和え 煮りんご	御飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ ひじきの炒り煮 和風マカロニサラダ フルーツ	栗ごはん 吸い物 西京漬け焼き 高野豆腐の煮物 柚子びたし 抹茶ゼリー	親子丼 味噌汁 胡麻煮 ほうれん草の磯和え フルーチェ
15	16	17	18	19	20
御飯 中華風コンスープ 牛肉の焼肉 さつま芋のオレンジ煮 ところてんの和え物 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 <small>鮭のムニエルタルタルソース</small> 切昆布の炒り煮 ブロッコリーとハムの和え物 フルーツ	御飯 味噌汁 <small>鶏のから揚げ葱ソース</small> 山菜の炒り煮 人参サラダ フルーツ	御飯 かき卵汁 鯖の味噌煮 うの花の炒り煮 胡瓜とみかんの酢の物 デザートバイキング	とろろそば(温) 胡麻煮 鶏辺和え 栗ぜんざい	御飯 味噌汁 <small>イカと野菜の中国風旨煮</small> 焼売 中華風サラダ みかんゼリー
22	23	24	25	26	27
御飯 味噌汁 カレーのもろみ焼き <small>じゃが芋とひじきのそばろ煮</small> あい混ぜ フルーツ	御飯 コンソメスープ <small>鶏肉のオニオンマト煮</small> 金平牛蒡 ポテトサラダ コーヒーゼリー	きつねうどん(温) そばろ煮 胡麻醤油和え 水ようかん	鮭ごはん さつま汁 <small>魚河岸揚げのおろし煮</small> 酢の物 黒糖ゼリー	御飯 味噌汁 <small>茄子のはさみ揚げ煮</small> 炒り豆腐 わさび和え 人参ゼリー	御飯 味噌汁 刺し身盛り 里芋煮 胡麻味噌和え 煮りんご
29	30	31			
おにぎり 味噌汁 <small>盛合せ(唐揚げ・厚焼き玉子)</small> べじのすけの煮物 辛子和え ミックスフルーツ	けんちんうどん <small>南瓜のそばろあんかけ</small> 胡麻醤油和え 黒胡麻プリン	栗ごはん 味噌汁 鯖の柚庵焼き ひじきの炒り煮 胡麻醤油和え 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く場合がありますので、ご了承下さい。