

綾 デイ便り



発行元 / 綾デイサービスセンター山科

2025年3月号

ひな祭り



3月に入り、少しずつ春の気配がしてきましたね。気温が暖かかったり寒かたりしますので、体調管理には気をつけたいものです。

今年のひな祭りですが、綾ではひな人形の飾り物を作りました。たくさんに分けられたパーツを貼り付けて、自分だけのひな人形の完成です。同じパーツでも色や柄、貼り方によって個性が出るものですね。

ご自宅に持ち帰っていただいた方の中には部屋の目立つ場所に飾ってくれる方もおられ、ふと目に入ると嬉しい気持ちになりました。



手作りおやつ



ホワイトデーでお返しするお菓子は何が良いのでしょうか？お返しするお菓子によって、それぞれ意味があるようですが、それらを調べてみてお返しするもの一興ですね。大事なものは気持ちです♡

綾では和風オムレットといちごジャムやマーマレードを乗せたプチホットケーキを作りました。皆さん美味しそうに召し上がり、笑顔でニコニコでした。

お彼岸ということでおはぎも作りました。定番のあんこときなこですが、素朴な味が一番美味しかったですよ。

～気候不順の春ですが元気にいきましょう～

今年の春は例年にも増して気温の変化が大きく、朝夕の変化も大きいですね。体調を平穩に保つためには無理をしないでしっかり休息をとって、体力をつけてください。特に質の良い眠りをとっていくことは大切ですね。毎日昼のあいだに身体をうごかしてくださいね。昼寝をしすぎると『昼夜逆転』というやっかいなことにもなります。

夜ねむれない方の何割かは、昼に寝すぎているのかもしれませんが。

今年の夏はきびしいとの予測がでています。きたるべき暑さにそなえて今のうちによく眠りよく食べて体力をつけましょうね。綾デイに休まずおいでいただくのが一番簡単で効果がありますよ。

統括部長 浦山 陽一



献立表



	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼食		焼きそば おにぎり 青菜の和え物	中華丼 春巻 ナムル スープ	ミックスフライ 五目豆 サラダ もやし酢の物	マーボー丼 ぎょうざ 中華スープ 春雨の酢の物	特別弁当
おやつ		コーヒーゼリー	バナナコッタ	抹茶饅頭	クッキー	今川焼
	7	8	9	10	11	12
昼食	ピザパン スープ スパゲティ	カレーうどん おにぎり 青菜の和え物	彩り野菜のポークジンジャー 根菜の炒め煮 棒々鶏サラダ いんげんの味噌和え	ラーメン ナムル チャーハン ぎょうざ	白身魚のフライ みそ汁 豆腐のそぼろあんかけ 青菜のお浸し	ミートボールの黒酢風味 ナスと豚肉の炒め物 カリフラワーのサラダ もやしのナムル
おやつ	プリン	手作り桜もち	いちごゼリー	サブレ	レアチーズ	くずもち風ゼリー
	14	15	16	17	18	19
昼食	お好み焼き おにぎり みそ汁	きのこスパゲティ パン スープ ポテトサラダ	具だくさんみそ汁 かやくご飯 青菜の和え物 ちくわの磯辺揚げ	たぬきうどん 白和え 青菜の和え物	白身魚の天ぷら春野菜あんかけ ひじきのサラダ 炊き合わせ ブロッコリーの磯和え	特別弁当
おやつ	ようかん	バナナコッタ	プリン	レアチーズ	おはぎ	黒糖まんじゅう
	21	22	23	24	25	26
昼食	野菜コロッケ パン スープ 大根とツナのサラダ	カレイの生姜煮 ちくわじゃが れんこんサラダ 大根菜のおかか炒め	きつねそば かやくご飯 金平風煮	ブリの竜田揚げ 山菜ちらし ナスのゴマがらめ 春菊のかか和え わかめとエノキの酢の物	ちらし寿司 煮物 すまし汁 青菜の和え物	しょう油焼きそば おにぎり みそ汁 青菜の和え物
おやつ	コーヒーゼリー	ミニメロンパン	ようかん	いちごドーナツ	喫茶「綾」	バナナコッタ
	28	29	30			
昼食	クリームシチュー ホットドック マカロニサラダ	牛肉のブルコギ たこ焼き 大根サラダ チンゲン菜と油揚げの煮浸し	天津飯 スープ チヂミ ぎょうざ			
おやつ	クッキー	みかんゼリー	レアチーズ			
				←手作り昼食		←お弁当

- 4月レクレーション予定
- ・お花見ドライブ
 - ・健康運動指導士の今井先生によるリハビリ体操 4/5(土) 12(土) 26(土)
 - ・手作りおやつ(桜餅) ・喫茶「綾」

当センターへのご意見やご提案、苦情については、下記の窓口にお申し出ください。

綾デイサービスセンター山科ご相談窓口 TEL 075 (572) 7528 FAX 075 (572) 7521