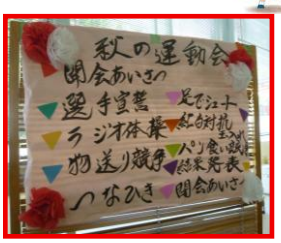
綾デイ便り

発行元 / 綾デイサービスセンター山科

２０２５年　１０月号

運　動　会

選手宣誓
物送り競争
綱引き
足でシュート
紅白対抗玉入れ
パン食い競争
結果発表



まだ夏の暑さが残る中、それでも季節は巡るもので秋の気配が涼しい風を吹かせています。

秋といえば「食欲の秋」「読書の秋」そして「運動の秋」ですね。今年も運動会を開催しました。

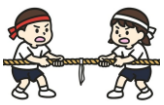
なかなかな体力をお持ちの皆さまはとても元気に、そしてパワフルに参加されました。特に綱引きは皆さんが力強く引っ張っておられ、職員もびっくりです。

やはり身体を動かすことは健康的で楽しいですね。

おめでとう

白組　優勝

レクレーション



綾でしているレクレーションの一つを紹介したいと思います。

今回は「カーリング風ゲーム」です。紙コップの中にゴルフボールを入れて転がし、止まった位置で点数が決まるゲームです。シンプルながらに力加減が難しいゲームですが、皆さま一生懸命に参加されていました。

『今年の秋はみじかそうですね』

つい先日まで、残暑であついあついと言っておりましたが、急にすずしくなってきました。季節のうつりかわりが突然ですね。日本だけでなく外国でもあつささむさがきびしく、すごしやすい春と秋があっという間に過ぎてしまうようです。われわれができるそなえはなんでしょうか。いくつか考えてみましょう。

① 急な気温の変化に負けないように体力をつけましょう。よく食べてよく寝ましょう。
② 寒さにあわせてあたたかい服やふとんをつかってください。
③ お部屋がさむいなとおもったらエアコンや暖房をかけてください。

いままでとくらべて季節が急にかわってきています。
日本も昔のようにゆっくりとおだやかに四季が変化した時代とはかわってしまったのかもしれません。体調に気をつけておすごしください。

統括部長　　浦山　　陽一

11月 献立表

・手作り昼食の内容はお楽しみに♡

	月	火	水	木	金	土
						1
昼食						厚揚げと野菜の中華そぼろ炒め ちくわの磯辺揚げ さつまいもと切り昆布の含め煮 チンゲン菜のお浸し
おやつ						焼きドーナツ
	3	4	5	6	7	8
昼食	白身魚の甘酢あん　ひじき豆 マカロニサラダ 大根葉とちくわの炒め物	手作り昼食	豚肉と野菜のコク旨炒め 吹き寄せ煮 大根の塩昆布和え みかんとキャベツのサラダ	手作り昼食	豚肉とシラタキの煮物 コロッケ キャベツの甘酢生姜和え ブロッコリーとコーンのマヨサラダ	手作り昼食
おやつ	いちごミニエクレア		水ようかん		黒蜜くずもち 風ゼリー	
	10	11	12	13	14	15
昼食	手作り昼食	白身魚の変わり衣揚げ 卯の花　春雨サラダ いんげんのツナ和え	手作り昼食	カレイの香草パン粉焼き 五目豆　みそ金平 ほうれん草と玉ねぎのサラダ	手作り昼食	特別弁当
おやつ		クレープ		今川焼		プチチョコシュークリーム
	17	18	19	20	21	22
昼食	牛肉と根菜のみそ炒め煮 ちくわの磯辺揚げ カリフラワーのごま和え かまぼことワカメの酢の物	手作り昼食	アジのみそマヨ焼き 小松菜と油揚げの煮浸し ブロッコリーのごま和え 枝豆とひじきのサラダ　五目ちらし	手作り昼食	サワラの西京焼き 吹き寄せ煮　春雨サラダ 五色辛子和え	手作り昼食
おやつ	ミニメロンパン		黒糖まんじゅう		どら焼き	
	24	25	26	27	28	29
昼食	手作り昼食	豚肉と野菜の豆板醤炒め たこ焼き　豆腐サラダ 畑菜の生姜醤油和え	手作り昼食	鶏の甘辛ゴマみそ焼き ちくわと野菜の金平 ポテトサラダ 海草の青じそドレ和え	手作り昼食	特別弁当
おやつ		ミニクリームパン		抹茶水ようかん		いちごゼリー
				←手作り昼食		←お弁当

11月レクレーション予定　・紅葉ドライブ　・買い物レク
・今井先生リハビリ体操 11/3(月) 11/22(土) 11/24(月)

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