

綾 デイ便り

発行元 / 綾デイサービスセンター山科

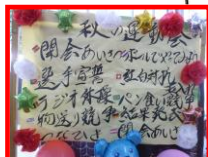
2024年 10月号



運 動 会



選手宣誓
物送り競争
綱引き
ボール入れ
紅白対抗玉入れ
パン食い競争
結果発表



今年の運動会は皆さまがやる気にあふれ、とても活気のある運動会になりました。

綾では初めての綱引きをやってみました。力がいる競技ですが、皆さまで一生懸命にひっぱり盛り上がりました。皆さまでとても元気です。

運動会の後はパン食い競争のパンでおやつです。ゆっくり休みました。

最近寒くなってきましたので、運動で体を温めてもらえたらと思います。

紅組 優勝



演 奏 会



しおん
琴サークル・糸音の皆さまによる演奏会を開催しました。

琴の風流な音色に耳を傾け、曲に合わせて唱歌や歌謡曲を歌いました。いつもと違った雰囲気、なんだか雅な気持ちになりましたね。

ご利用者が琴に触れる機会もありました。演奏者の方にレクチャーしてもらいながら、ぴんと張った弦を爪弾くと感心された様子で演奏されました。なかなか無い機会ですので、楽しい体験になりましたね。



『今年はいつから寒くなるでしょう』

毎年冬が近づくと、「寒いのはいやだ。」「冬はどうしよう。」といった声がみなさまからわきあがってきます。コタツを出したり、ころもがえをしたりいろいろな用事がありますね。ご家族といっしょに住んでいない方はヘルパーさんにたのんでできる範囲でしたくをしてください。今年とはとくに残暑がながくなっていて、いつまでも暑いです。

冬のしたくをいつするか判断に迷いますが、急に寒くなるかもわかりません。

さむくなってもあわてなくてすむように、準備をしておいてください。

たとえば、服については、はおるものを用意しておいてください。

寝具も毛布を一枚用意するだけで急な寒さをしのげるでしょう。しっかり食べてよく寝て、かぜやインフルエンザに負けずにすごしましょう。

統括部長 浦山 陽一



献立表

	月	火	水	木	金	土
					1	2
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	特別弁当
おやつ					パインゼリー	クリームコンフェ
	4	5	6	7	8	9
昼食	鶏肉のボン酢焼き 焼きそば 三色ビーマンのゴマ和え ほうれん草とハムのサラダ	豚肉と野菜のコンソメ炒め 吹き寄せ煮 大根の塩昆布和え みかんサラダ	ナポリタン パン スープ じゃがいも炒め	二色丼 春雨スープ 青菜の和え物	きつねそば おにぎり 煮物	つみれ汁 おから かやくご飯 青菜の和え物
おやつ	今川焼き	焼きドーナツ	コーヒーゼリー	バナナコッタ	ようかん	レアチーズ
	11	12	13	14	15	16
昼食	グラタン パン コールスローサラダ	肉じゃが いんげんの味噌和え 野菜とかまぼこの天ぷら タケノコとシイタケの中華風炒め	おからハンバーグ スパゲティ スープ コールスローサラダ	オムライス コロケ スープ マカロニサラダ	たぬきうどん いなり寿司 ちくわの磯辺揚げ	きのこソースの照り焼きハンバーグ マカロニとツナのフレンチドレ和え 三色ビーマンソース さつまいもリンゴの甘煮
おやつ	サブレ	クレープ	たこ焼きパーティー	コーヒーゼリー	プリン	いちごドーナツ
	18	19	20	21	22	23
昼食	クリームシチュー パン コールスローサラダ	おでん 金平風煮 もやし炒め	豆腐と豚肉の炒め煮 野菜とちくわの金平 厚焼き玉子 きゅうりの甘酢生姜和え	中華丼 チヂミ 中華スープ 春雨サラダ	かやくご飯 白和え 煮物 具だくさんみそ汁	サバの韓国風照り焼き 野菜の炒め煮 マカロニサラダ 白菜と塩昆布の和え物
おやつ	クッキー	ようかん	どら焼き	コーヒーゼリー	サブレ	手作りフレンチトースト
	25	26	27	28	29	30
昼食	おからコロケ パン スパゲティ ポテトサラダ	ラーメン ナムル チャーハン ぎょうざ	鶏の甘辛ゴマ味噌焼き ちくわと野菜の金平 ポテトサラダ 海草の青じそ和え	やきそば みそ汁 おにぎり 酢の物	かす汁 白和え 野菜炒め	特別弁当
おやつ	バナナコッタ	レアチーズ	グレープゼリー	ようかん	プリン	コーヒーゼリー
				←手作り昼食		←お弁当

11月レクリエーション予定 ・買物レクリエーション ・ウクレレ演奏会

・綾カフェ(手作りおやつ) ・紅葉ドライブ

・今井先生リハビリ体操 11/2(土) 11/9(土) 11/20(水)



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