

ごめんください〜中島村から来ました

デイサービス ひかりの里です

☆活動案内〜笑顔いっぱいです



ホットドック作り

テーブルゲーム  
文字ならべ



フルーツサンド

お手玉ポイ



繋ごう!



2月の壁面



ボールルー



〜編集より〜  
2月の節分では、みなさんが鬼に向かって豆をまき、大笑いあり鬼の涙ありと楽しんでいただき鬼退治することができました。  
調理レクでは、ホットドッグ、ミニシュークリーム、フレンチトーストと一緒に作り召し上がられました。  
いつもお手伝いありがとうございます。

3月の壁面のテーマ【雛祭り】  
カレンダーのテーマ【梅】  
みなさんにお手伝いしていただき制作しました。順次配布しますので是非飾ってみてください

お問い合わせ先  
社会福祉法人 コスモ福祉会  
デイサービス ひかりの里  
0248-21-5971



3月3日(火)  
桜餅



3月11日(水)  
ホットケーキ



3月19日(木)  
バナナパフェ

デイサービス  
ひかりの里

# 3月の献立表

休業日  
土曜日・日曜日

デイサービスひかりの里の昼食は平均して500kcal～550kcalで提供しています

曜日	月	火	水	木	金
昼食	2	3	4	5	6
	ご飯	ひな祭り寿司	ご飯	ご飯	ご飯
	さばの生姜煮	菜の花の辛子和え	ほっけの塩麴焼き	豚肉のトマトソース	鶏肉の梅肉焼き
	キャベツのゆかり和え	ひなあられ	ひじきの煮物	ポテトのコンソメ煮	菜の花のくるみ和え
	フルーツ(パイナップル)	すまし汁	フルーツ(オレンジ)	ゼリー	フルーツ(黄桃)
味噌汁		味噌汁	コーンポタージュスープ	お吸物	
おやつ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ
曜日	月	火	水	木	金
昼食	9	10	11	12	13
	ご飯	ご飯	ご飯	あじの生姜煮	ご飯
	豚肉とキノコの炒め物	さばの味噌煮	ふくさ焼き	れんこんの金平	牛すき煮
	キャベツのサラダ	小松菜の磯和え	ぜんまい煮	フルーツ(マンゴー)	じゃが芋のたらこ炒め
	フルーツ(キウイ)	フルーツ(ミックス)	フルーツ(バナナ)	味噌汁	フルーツ(パイナップル)
味噌汁	お吸物	味噌汁		味噌汁	
おやつ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ
曜日	月	火	水	木	金
昼食	16	17	18	19	20
	ご飯	えびピラフ	ご飯	ご飯	あさりご飯
	ますのバター醤油焼き	照り焼きチキン	さばのみそ焼き	鶏肉のごま醤油焼き	天ぷら二種盛り
	白菜の煮浸し	カリフラワーサラダ	二色和え	マカロニサラダ	菜の花の錦糸和え
	フルーツ(バナナ)	ゼリー	フルーツ(パイナップル)	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(ミックス)
味噌汁	コンソメスープ	お吸物	味噌汁	お吸物	
おやつ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ
曜日	月	火	水	木	金
昼食	23	24	25	26	27
	鶏南蛮うどん	ご飯	二色丼	ご飯	ご飯
	さつま揚げとごぼうの炒め	メバルの生姜煮	なすの炒め物	揚げ鳥の香味ソース	ほっけのねぎ醤油焼き
	卵豆腐	ブロッコリーとえびの和え物	バナナムース	南瓜のごま和え	高野豆腐の含め煮
	フルーツ(キウイ)	フルーツ(マンゴー)	味噌汁	フルーツ(りんご)	フルーツ(パイナップル)
	味噌汁		味噌汁	味噌汁	
おやつ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ

デイサービス「ひかりの里」

# 3月のレクカレンダー

デイサービス ひかりの里  
住所:中島村大字滑津字宿裏10-1  
電話番号:0248-21-5971



月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
棒体操	調理レク	4月壁面作り カレンダー作り	歌体操	輪投げ
9	10	11	12	13
4月壁面作り カレンダー作り	巻き巻き綱引き	調理レク	4月壁面作り カレンダー作り	ボーリング
16	17	18	19	20
新聞引っ張り 出しゲーム	4月壁面作り カレンダー作り	足でコロコロ ペットボトル	調理レク	4月壁面作り カレンダー作り
23	24	25	26	27
風船飛んでけ	ビンゴゲーム	旗揚げ体操	数字・漢字ゲーム	リズム体操
30	31			
ストラックアウト	カラオケ			

## デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

3月は、雛祭り(桃の節句)、卒業や卒園式、ホワイトデー、春のお彼岸など春の訪れとともに環境や節目の行事が盛りだくさんな月です。

### 【体調管理】

激しい寒暖差(寒暖差疲労)、スギ花粉、新生活のストレスが主な原因で崩れやすいです。自律神経の乱れから、だるさ、頭痛、肩こり、イライラ、不眠が起きやすくこれらは『春バテ』とも呼ばれます。

### 【花粉症】

3月は、1年の中で最も多くの花粉が飛散する「最盛期」です。主にスギ花粉がピークを迎え、中旬から下旬にかけてはヒノキ花粉も飛散し始めます。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が最も強く出る時期ですね！！





デイサービス

ひかりの里



2026年

あけましておめでとうございます



# 新年会



ごめんください。中島村から来ました

# デイサービス ひかりの里です

☆活動案内。笑顔いっぱいですよ。おん



一攫千金

ボーリング

ストラックアウト

五平餅作り

コロコロペットボトル

昨年のカレンダー集

1月の壁面



～編集から～  
新年が明け、1ヶ月が経ちました。みなさんの明るい笑顔を見れることを嬉しく思います。お正月たくさん食べた方もいるのではないのでしょうか！！今年も色んな行事が盛りだくさんです。「また来るね」と言っていただけの活動をしていきたいと思しますので宜しくお願いします。

2月壁面のテーマ【寒椿】  
カレンダーのテーマ【恵方巻】  
みなさんにお手伝いをしていただき製作しました。順次配布しますので是非飾ってみて下さい。

お問い合わせ先  
社会福祉法人 コスモ福祉会  
デイサービス ひかりの里  
0248-21-5971



2月5日(木)  
フレンチトースト



2月13日(金)  
ミニシューケーキ



2月17日(火)  
ホットドック

## ひかり食堂