

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☆



風船ピンポン



おむすびころりん



巻き巻き綱引き



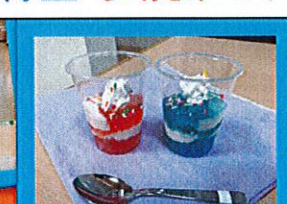
新聞引っ張り出しゲーム



調理レク
紅白団子



調理レク
青空・夕焼けゼリー



カラオケ



2025年
祝 敬老の日



9月の壁面



ひかり食堂



10月10日(金)
ずんだ餅



10月16日(木)
ホットドック



10月28日(金)
ハロウィンデコプリン

～編集より～
9月のレクリエーションは、腕、足を使った運動を中心におこないました。競争し合い、勝った時の喜びや負けた時の悔しい表情もあり賑やかなレクリエーションとなりました。また9月は敬老の日もあり、みなさんに記念品として水筒をお渡ししました。10月になり「スポーツの秋」にちなんで更に身体を動かし楽しんでいただきたく為、昨年もおこなった運動会を開催します。

10月の壁面のテーマ【コスモス】
カレンダーのテーマ【かし】
みなさんにお手伝い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





10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			1 ご飯 牛すき煮 きゅうりのおろし酢和え フルーツ(黄桃) きのこ汁	2 ご飯 白身魚の野菜あんかけ 肉じゃが フルーツ(キウイ) 味噌汁	3 きのこご飯 松風焼き 畑菜の錦糸和え フルーツ(白桃) お吸物
			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	6 ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 切り干し大根の煮物 フルーツ(マンゴー) 味噌汁	7 秋のちらし寿司 茄子のそぼろかけ 浅漬け(きゅうり) フルーツ(パイナップル) お吸物	8 ご飯 しらすのムニエル ポテトサラダ フルーツ(オレンジ) コンソメスープ	9 かき揚げそば 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ(ミックス)	10 ご飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ(オレンジ) 味噌汁
	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	13 ハンバーグ カリフラワーサラダ フルーツ(黄桃) コンソメスープ	14 ご飯 マトウダイの香味焼き なすのみそ炒め フルーツ(パイナップル) お吸物	15 ビーフン炒め フルーツ(マンゴー) 中華スープ	16 ご飯 さわらの西京焼き チンゲン菜の辛子とえ ゼリー けんちん汁	17 ご飯 豚肉のゆず醤油炒め なすの煮物 フルーツ(りんご) 味噌汁
	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	20 ご飯 黄金かれの煮付け しろなの和え物 フルーツ(キウイ) 味噌汁	21 ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 大根の中華和え フルーツ(オレンジ) 中華スープ	22 ご飯 海鮮卵焼き かぶと絹あげの煮物 フルーツ(りんご) 味噌汁	23 ご飯 牛乳のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ(オレンジ) 味噌汁	24 親子丼 畑菜とかまぼこの和え物 フルーツ(白桃) 味噌汁
	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	27 ご飯 白身魚の甘酢あんかけ しろなとほたてのお浸し フルーツ(バナナ) 味噌汁	28 ご飯 ますの和風ムニエル なすの揚げ浸し フルーツ(りんご) 味噌汁	29 肉うどん 卵の花 たまごとブロッコリーのサラダ ゼリー	30 ご飯 ゆで豚のごまだれかけ 白菜の煮浸し フルーツ(黄桃) 味噌汁	31 ご飯 キャロットピラフ 海老フライ・コロケ パンプキンサラダ フルーツ(ミックス) コンソメスープ
	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



10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
		1 ストラックアウト	2 タオルでお手玉 ポイ	3 棒で挟んで投げ 入れて
6	7	8	9	10
ヒモで風船入れ	11月壁面作り カレンダー作り	風船ピンポン	11月壁面作り カレンダー作り	調理レク
13	14	15	16	17
11月壁面作り カレンダー作り	カラオケ	11月壁面作り カレンダー作り	調理レク	11月壁面作り カレンダー作り
20	21	22	23	24
頭上バトンリレー	11月壁面作り カレンダー作り	新聞綱引き	運動会	おむすぎころりん ゲーム
27	28	29	30	31
ボール運びリレー	調理レク	ボーリング	風船バレー	タオルリレー

デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

10月と言えば、すっかり秋が深まる頃。
 10月1日は「衣替え」の日。
 これからの季節に備えて、春夏の服を仕舞って秋冬の洋服を出す日とされています。

【紅葉狩り】

みなさんはどこに行かれたことがありますか？
 10月から11月にかけては、広い地域で紅葉が見ごろを迎えます。
 ＊旬を迎える食べ物
 ・秋刀魚・鮭・かぼちゃ・栗・さつまいも・きのこ類・柿・ぶどうなど
 ＊10月の花は「コスモス」「金木犀」
 ・コスモス・金木犀・バラ・シクラメン・ダリアなど



【注意】

10月も秋の気候変動(寒暖差、乾燥)と夏の疲労蓄積により、呼吸器系の病気(風邪、インフルエンザ、気管支炎)、食中毒、秋花粉によるアレルギー性鼻炎、そして気象病や精神的な不調である「秋バテ」・冬季うつなどに注意が必要です。

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☆

タオルでお手玉ポイ

スリッパ飛ばし

輪投げ

ハムスターリング

✂壁面・カレンダー作り✂

巨大ダルマゲーム

🎳ボーリング🎳

🍑桃のパナコッタ作り🍑

👏祝100歳👏

8月の壁面
ひかり食堂

編集より

8月のレクリエーションでは、2日間夏祭りを開催しました。みなさん笑顔がたえず、食べて、飲んで、遊んでと満喫された様子でした。また暑くて「何もしたくない」と思う季節ですが、身体を動かし、笑って、楽しんでその日が「来て良かった」と思えるようにレクリエーションをどんどん盛り上げていきたいと思います！！楽しみましょー！！

9月の壁面の壁面のテーマ「敬老の日」
カレンダーのテーマ「十五夜」
みなさんにお手伝い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

9月10日(水)
青空・夕焼けゼリー

9月16日(火)
紅白団子

9月24日(木)
かぼちゃの
みたらし団子

笑って
遊んで
デイサービス



ビールは
うまい!

かんぱ〜い

狙って、狙って〜

ひかりの里

夏祭

食べて

射的

大当たり!
射的

金魚すくい

釣い



笑って

遊んで

輪投げ

ヨシヨー!!!

遊んで

スイカ割り

食べて

食べていいの〜