

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☆



◎1月壁面◎

今年の抱負

★調理レク★

お好み焼き

冬至南瓜もち



2024年  
カレンダー



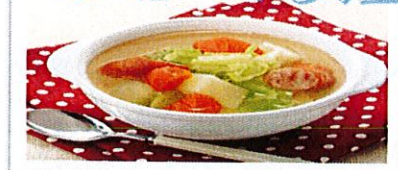
冬至ゆず湯

りんご湯

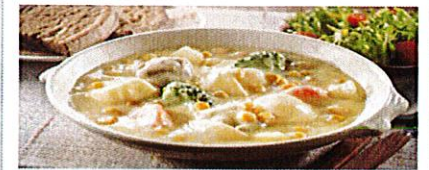
## ひかり食堂



2月14日(金)  
バレンタインロール  
ケーキ



2月19日(水)  
野菜たっぷりコンソメ  
スープ



2月25日(火)  
シチュー

〜編集より〜  
新年が明け、1ヶ月が経ちました。寒さがますます厳しくなり、布団や炬燵から出たくない日が続いてますね！今回は、クリスマス会、書初め、お参り、調理レク、ゆず湯・りんご湯、1月壁面を載せました。2月は節分！！今年は、どんな鬼が現れるのかお楽しみに！！鬼退治するぞー！！



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



デイサービス「ひかりの里」

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月行事 ・2月3日(月)節分、豆まき ・2月4日(火)立春 ・2月11日(火)建国記念日 ・2月14日(金)バレンタインデー ・2月23日(日)天皇誕生日				
3	4	5	6	7
風船バスケット	節分	節分	風船バレー	ボーリング
10	11	12	13	14
新聞引っ張り出しゲーム	3月カレンダー作り 壁面作り	3月カレンダー作り 壁面作り	歌をうたってボール回し	調理レク
17	18	19	20	21
3月カレンダー作り 壁面作り	ボール運びリレー	調理レク	3月カレンダー作り 壁面作り	3月カレンダー作り 壁面作り
24	25	26	27	28
まきまき綱引き	調理レク	紅白玉入れ	巨大ダルマゲーム	巻き巻きロール

デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

2月は暦のうえでは【立春】を迎える月ですが、まだまだ寒さが厳しいことも多いです。寒さをしのぐために着物を重ねて着ることから2月を「衣更着(きさらぎ)」と呼ぶこともあり、十分な防寒が必要な時期です。

インフルエンザウィルス・コロナウィルスが流行っていますので、手洗い・うがいの徹底、外出時はマスク着用をおこない【感染を広めない】【感染しない】為の感染対策をお願い致します。



デイサービス ひかりの里

2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					
おやつ	3	4	5	6	7
昼食	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ (バナナ) みそ汁	ご飯 メバルの煮付け なすの肉味噌かけ フルーツ (オレンジ) お吸物	ご飯 かつとじ えびとブロッコリーの和え物 フルーツ (パイナップル) みそ汁	二色丼 かぶの信田煮 なすのおろし醤油和え みそ汁	ご飯 白身魚の南蛮漬け 二色和え フルーツ (バナナ) みそ汁
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
昼食	10 ご飯 白身魚の梅肉焼き さつま芋の昆布の煮物 フルーツ (りんご) 具沢山汁	11 ご飯 チキンのカレーグリル ポテトサラダ フルーツ (パイナップル) コンソメスープ	12 ご飯 まぐろのハンバーグ ほうれん草のごまよごし フルーツ (マンゴー) みそ汁	13 ご飯 麻婆豆腐 えび焼売 パンサンデー 中華スープ	14 ケチャップライス コロケの盛り合わせ カリフラワーのサラダ デザート コンソメスープ
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
昼食	17 ご飯 松風焼き かぶのくず煮 フルーツ (りんご) お吸物	18 ご飯 金目鯛の煮付け さつま芋とさつま揚げの金平 フルーツ (オレンジ) 粕汁風	19 ご飯 鶏肉のクリームソース煮 ミモザサラダ 苺 コンソメスープ	20 ご飯 あじの漬け焼き 豆腐の土佐煮 フルーツ (マンゴー) みそ汁	21 ご飯 ビーフシチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス
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
昼食	24 ご飯 たらこ里芋の玉子焼き ひじきの煮物 フルーツ (パイナップル) みそ汁	25 ご飯 ほっけの七味焼き じゃが芋のそぼろ炒め煮 フルーツ (マンゴー) みそ汁	26 炒飯 えびと厚揚げのオイスターソース炒め 杏仁豆腐 白湯スープ みそ汁	27 ご飯 鶏肉の玉葱ソース じゃが芋の甘辛炒め フルーツ (黄桃) みそ汁	28 ご飯 赤魚の香味焼き 白菜の煮浸し フルーツ (キウイ) みそ汁
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



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☆



## 12月調理シク

ゴマ団子作り フキシュでケーキ

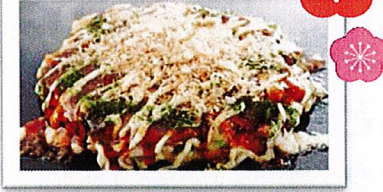
〜編集より〜

新年あけましておめでとうございます。  
本年度も利用者様、ご家族様にとって良い年になりますようお祈り申し上げます。  
年明け1月6日(月)からデイサービスがスタートします。みなさんの様子をこれからも発信していきますので是非ご覧ください。楽しみに！！



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

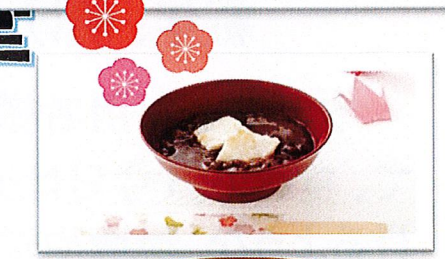
## ひかり食堂



1月8日(水)  
お好み焼き



1月16日(木)  
豆腐のココアムース  
パフェ



1月21日(火)  
焼き餅風ぜんざい



デイサービス「ひかりの里」  
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	2	3
1月6日(月)にお会いしましょう		デイサービスお休み中	デイサービスお休み中	デイサービスお休み中
6	7	8	9	10
初詣・正月遊び	書初め	調理レク	2月カレンダー作り 壁面作り	開運!おとし玉運び
13	14	15	16	17
2月カレンダー作り 壁面作り	2月カレンダー作り 壁面作り	足でコロコロ ペットボトル	調理レク	2月カレンダー作り 壁面作り
20	21	22	23	24
福袋、何か?	調理レク	2月カレンダー作り 壁面作り	まきまき綱引き	巨大ダルマゲーム
27	28	29	30	31
一攫千金釣り	ゴミ袋シュート	ひも通しリレー	新聞引っ張り出しゲーム	紅白玉入れ

デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

新年、明けましておめでとうございます

本年度も利用者様が安全に、楽しく、笑って、身体を動かして、食べて、「今日は楽しかった」「また来るね」と思っていただけのような、環境や季節を感じる行事、調理レク、大きな声で笑って楽しめるレクリエーションをみなさんと一緒に盛り上げていきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

デイサービス  
ひかりの里

1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 1	木 2	金 3
昼食	2025年 巳年		デイサービスお休み中	デイサービスお休み中	デイサービスお休み中
おやつ	6 ご飯	7 ご飯	8 ご飯	9 ご飯	10 ご飯
昼食	ビーフシチュー キャベツのサラダ ヨーグルトデザート ピクルス	白身魚のマスタード焼き きんぴらごぼう フルーツ(バナナ) みそ汁	豚肉と野菜の甘辛炒め 二色和え フルーツ(黄桃) みそ汁	たらこ里芋の卵焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) みそ汁	ほっけの七味焼き じゃが芋のそぼろ炒め煮 フルーツ(マンゴー) みそ汁
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
昼食	13 ご飯 さわらの香味焼き 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁	14 ご飯 ぶり大根 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ(オレンジ) みそ汁	15 味噌ラーメン 餃子 フルーツ(バナナ) チンゲン菜の中華和え	16 ご飯 赤魚の塩麴焼き ほうれん草のピーナツ和え 和の物 豚汁	17 ご飯 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ(黄桃) みそ汁
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
昼食	20 ご飯 鶏肉のごま醤油焼き なすの煮物 フルーツ(リンゴ) みそ汁	21 えびピラフ キッシュ風オムレツ フルーツ(キウイ) コンソメスープ	22 ご飯 ブルコギ ほうれん草のナムル フルーツ(パイナップル) 中華スープ	23 ご飯 白身魚のねぎ醤油焼き ひじきの煮物 みそ汁	24 ビーフカレー たまごブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬)
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
昼食	27 ご飯 ほっけの塩焼き ピーマンの炒め煮 フルーツ(黄桃) みそ汁	28 ご飯 チーズインハンバーグ マカロニサラダ フルーツ(マンゴー) チンゲン菜のお浸し フルーツ(パイナップル)	29 大根葉の混ぜご飯 黄金かれいの煮つけ れんこん金平 うぐいす豆 みそ汁	30 ご飯 白身魚の七味焼き 肉じゃが フルーツ(ミックス) みそ汁	31 生姜あんかけうどん 鶏のから揚げ 白菜のゆかり和え フルーツ(みかん)
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