

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☆



○2月料理レク○



バレンタイン
ロールケーキ

ひかり食堂



3月4日(火)
ちらし寿司



3月13日(木)
桜餅



3月19日(水)
ぼた餅



〜編集より〜
3月に入り、春らしさを感じる季節になってきました。今回のパンフレットは、炬燵に入ってお昼ご飯！レクでは、一攫千金ゲーム、ヒモ通しリレー、風船バレー、新聞引っ張り出しゲーム、調理レク、3月壁面・カレンダー作り！！2月の行事【節分】を別紙に載せました。是非ご覧ください。



お気軽に
お問合せ
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

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

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

昼食	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
昼食	ひな祭り寿司	ご飯	きつねそば	ご飯	ご飯
	かぶと鶏肉	ほっけの塩麴焼き	かに焼売	鶏肉の梅肉焼き	かれいの焼き浸し
	菜の花の辛子和え	ひじきの煮物	ブロッコリーのごまドレッシング	きんぴらごぼう	なすの炒め物
	ひなあられ	フルーツ(ミックス)		菜の花のくるみ和え	フルーツ(オレンジ)
	茶碗蒸し	みそ汁		お吸い物	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
曜日	月	火	水	木	金
昼食	10	11	12	13	14
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	さばの味噌煮	あにかま入り卵焼き	あじの生姜煮	牛すき煮	白身魚の菜種焼き
	小松菜の磯和え	鶏肉と大根のオイスター煮	さつま芋きんぴら	じゃが芋のたらこ炒め	若竹煮
	フルーツ(ミックス)	フルーツ(苺)	桜だいこん	フルーツ(キウイ)	フルーツ(パイナップル)
	お吸い物	みそ汁	みそ汁	みそ汁	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
曜日	月	火	水	木	金
昼食	17	18	19	20	21
	えびピラフ	ご飯	ご飯	あさりご飯	ご飯
	鶏肉のバジル焼き	白身魚の味噌漬焼き	鶏肉のごま醤油焼き	天ぷら二種盛り	プルコギ
	カリフラワーサラダ	切り干し大根の煮物	マカロニサラダ	菜の花の綿糸和え	チンゲン菜のナムル
	ゼリー	二色和え	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(ミックス)	フルーツ(バナナ)
	コンソメスープ	お吸い物	みそ汁	お吸い物	中華スープ
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
曜日	月	火	水	木	金
昼食	24	25	26	27	28
	ご飯	二色丼	ご飯	ご飯	五目チャーハン
	赤魚の煮付け	なすの煮浸し	揚げ鶏の香味ソース	ほっけのねぎ醤油焼き	焼きぎょうぎ
	ブロッコリーとえびの和え物	白菜のさっぱり和え	南瓜のごま和え	れんこんの甘辛炒め	ブロッコリーサラダ
	フルーツ(黄桃)	みそ汁	フルーツ(りんご)	うずら豆	中華スープ
	みそ汁		みそ汁	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
曜日	月	火	水	木	金

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
タオルリレー	調理レク	紙コップ回し	枯れた木に花を咲かせましょう	まきまき綱引き
10	11	12	13	14
4月カレンダー作り 壁面作り	ゆっくり足踏み	4月カレンダー作り 壁面作り	調理レク	4月カレンダー作り 壁面作り
17	18	19	20	21
ボール運びリレー	4月カレンダー作り 壁面作り	調理レク	4月カレンダー作り 壁面作り	ハムスターリング
24	25	26	27	28
音楽に合わせてタオル体操	ストラックアウト	お箸上手	カラオケ	牛乳パックタワー
31	3月行事 3月3日(月)ひな祭り 3月14日(金)ホワイトデー 3月下旬 春のお彼岸・春の甲子園 3月20日(木)春分の日			

31	
にゅうめん	
天ぷら二種盛り	
白菜のゆかり和え	
フルーツ(マンゴー)	
おやつ	おやついろいろ

高齢者が食べやすい食品と食べにくい食品

食べやすい食品	食べにくい食品
おかゆ状	硬い生野菜
ペースト状	繊維が残るもの
ポタージュ状	スポンジ状
半圆形	弾力が強い
ミンチ状	酸味が強い
	水分がない
	のどに詰まりやすい

むせる **咳が出る** **痰の量と性状**

咽頭違和感 食物残留感 **声の変化** **食欲の低下 食事中の疲労感**

食事内容 好き嫌いの変化 **食事時間 食べ方の変化** **やせ 体重の変化**

デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

3月になり暖かくなる季節になってきました。春になると季節の変わり目で体調不良になりやすい季節(´-ω-`)

①寒暖差 ②気圧の変化 ③日照時間の変化 ④生活環境の変化 ⑤花粉症といったことが原因にあります。

3月20日は、春分の日。春の訪れを祝う日が近づくなか、下旬から桜が咲き始める季節です。1週間、1ヶ月がとても早く感じる毎日ですが、体調管理はもちろん、春になると楽しみが増え、外出する機会も増えると思います。まだまだ寒くて外出を避けたいですが、少しずつ暖かくなった際はリフレッシュも込めて外出してみてもいいのではないでしょうか！！

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



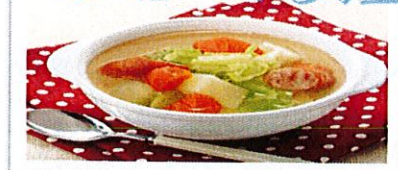
冬至ゆず湯

りんご湯

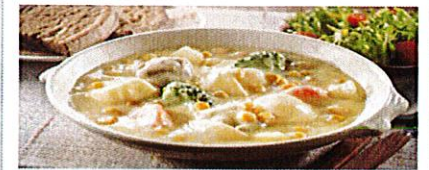
ひかり食堂



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