

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☆



3月壁面



3月の調理レク

ちらし寿司



桜餅



ひかり食堂



4月10日(木)
キャンディーロール
サンド



4月16日(水)
2色のカステラ
ボール



4月22日(火)
だいふく生春巻き

〜編集より〜

4月がスタート！！3月の調理レクでは、ちらし寿司・桜餅・ぼた餅をみなさんと一緒に作りました。レクリエーションでは、手指、手首、腕、足を使ったレクを中心に競争し合ったり、また協力し合いながら身体を動かしました。4月の壁面【さくら】、カレンダー【いちご】をテーマに制作したので是非自宅で飾ってみてください。4月も身体を動かしたり、製作したりその日が楽しい一日になるように盛り上げていきたいと思います。

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

4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	2	3	4
		豆ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		赤魚の野菜あんかけ	ハンバーグ	あじの南蛮漬け	牛肉のカレー炒め
		切り干し大根の煮物	カリフラワーとカニカマのサラダ	じゃが芋の炒め煮	かぶとえびの含め煮
		フルーツ盛り合わせ		フルーツ(みかん)	香の物(桜だいこん)
		お吸い物	フルーツ(キウイ)	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

曜日	月	火	水	木	金
昼食	7	8	9	10	11
	ハヤシライス	たけのこご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ポテトサラダ	さわらの木の芽焼き	芋	八宝菜	しいらの和風ムニエル
	ヨーグルトデザート	卵豆腐のくずあんかけ	菜の花の酢みそがけ	焼売	畑菜のお浸し
	ピクルス	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(バナナ)	杏仁フルーツ	フルーツ(パイ)
		とろろ茶そば	お吸い物	中華スープ	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	14	15	16	17	18
	ご飯	ご飯	春のたまご丼	ご飯	ご飯
	チキンカツ	豚肉のゆず醤油炒め	ほうれん草のピーナッツ和え	さばの生姜煮	豆腐ハンバーグ
	冬瓜の煮物	ミモザサラダ		キャベツのゆかり和え	菜の花の辛子和え
	フルーツ(みかん)	フルーツ(キウイ)	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(パイ)	フルーツ(白桃)
	お吸い物	味噌汁	お吸い物	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	21	22	23	24	25
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉の梅肉焼き	かれの焼き浸し	麻婆豆腐	豚肉ときのこの炒め物	サバの味噌煮
	きんぴらごぼう	なすの炒め物	春雨サラダ	キャベツのサラダ	小松菜の磯和え
	菜の花のくるみ和え	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(パイ)	フルーツ(キウイ)	フルーツ(ミックス)
	お吸い物	味噌汁	中華スープ	味噌汁	お吸い物
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
昼食	28	29	30
	ご飯	ご飯	ポークカレー
	牛すき煮	白身魚の菜種焼き	コールスローサラダ
	じゃが芋のたらこ炒め	若竹煮	フルーチェ(いちご)
	フルーツ(キウイ)	フルーツ(オレンジ)	香の物(福神漬)
	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



デイサービス「ひかりの里」

4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	2	3	4
	ストラックアウト	紅白玉入れ	風船ピンポン	タオルでお手玉ホイ
7	8	9	10	11
5月カレンダー作り 壁面作り	ふまねっと運動	5月カレンダー作り 壁面作り	調理レク	5月カレンダー作り 壁面作り
14	15	16	17	18
ひも通しリレー	5月カレンダー作り 壁面作り	調理レク	5月カレンダー作り 壁面作り	ヒモで風船入れ
21	22	23	24	25
新聞綱引き	調理レク	棒体操	魚釣り	ねじって手渡しゲーム
28	29	30		
風船バレー	カラオケ	まきまき綱引き		

デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

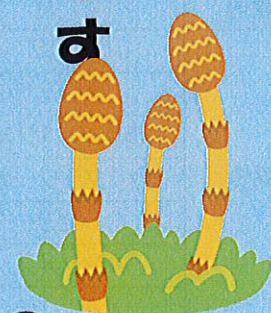
4月は、日本にとって新たな始まりの季節です。桜が咲き誇る中、新年度のスタートや伝統的な行事が多く行われます。4月の前半は天候が安定せず、気温が上昇したかと思えば次の日にはまた寒く大荒れの天気になるといったことがよく見られます。昼夜の気温差も激しいので、体調を崩さないよう注意が必要な時期です。

4月といえば『桜』ですね。桜が開花され、満開となりお花見の時期になります。福島県も多くの花見スポットがあります。見るだけで癒やされ、ホッとする一面もあり、写真撮影やお酒を飲み交わすなどこの時期にピッタリです。満開は、箇所によって異なりますが、福島県は早い所では、4月初旬、中旬が見頃と予想されていますので、春を感じさせる桜を見に行かれてはいかがでしょうか！！

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☆



○2月料理レク○



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



2月壁面

～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

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	ほっけの塩麹焼き	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	白身魚の味噌漬け焼き	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	焼きぎょうざ
	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

昼食	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
 半固形	 弾力が強い
 ミンチ状	 酸味が強い
	 水分が多い
	 のどに絡まりやすい

むせる 咳が出る 痰の量と性状

 咽頭違和感	 食物残留感	 声の啞化
 食事内容の変化	 食事時間の変化	 食欲の低下
 食味の低下	 食べ方の変化	 食事中の疲労感
		 やせ 体重の減少

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
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			
紅白玉入れ				

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かもしれません！