

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☆



巻き巻き綱引き



🍪 ストラックアウト 🍪



タオルでお手玉ポイ



紅白玉入れ



頭上バトンリレー



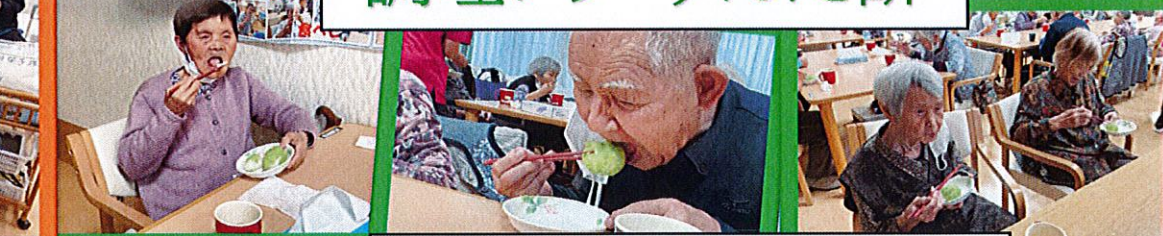
調理レク ずんだ餅



🎈 ヒモで風船入れ 🎈



🎈 風船ピンポン 🎈



棒で挟んで投げ入れて



10月の壁面



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

～編集より～
10月のレクリエーションは、手首の運動やカゴや的を狙いボールを投げる、利用者様同士が息を合わせながら風船やお手玉を遠くに飛ばすレク、カラオケで声を出し好きな歌を歌っていたくなど楽しく過ごしていただきました。
また10月末には、運動会を開催します。増刊として配布しますので是非運動会の様子もご覧になって下さい。

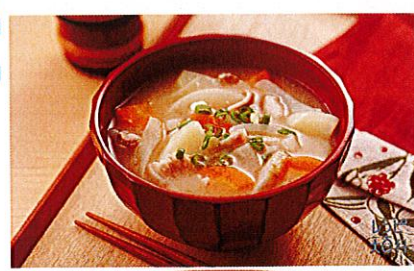
11月の壁面のテーマ【秋の森】
カレンダーのテーマ【もみじ】
みなさんにお手伝いをいただき製作しました。順次配布しますので、是非飾ってみて下さい。



11月12日(木)
アップルパイ



11月21日(金)
焼きおにぎり



11月25日(火)
けんちん汁

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

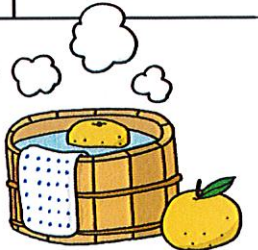
曜日	月	火	水	木	金
昼食	秋 				
おやつ					
曜日	月	火	水	木	金
昼食	3	4	5	6	7
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	メバルの生姜煮	銀だら照り焼き	鶏肉のトマトソース	豚肉の甘辛炒め	赤魚の焼き浸し
	れんこんの甘辛炒め	キャベツのごま醤油和え	ジャーマンポテト	マカロニサラダ	なすの炒め物
	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(黄桃)	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(ミックス)	フルーツ(キウイ)
	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁
おやつ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ
曜日	月	火	水	木	金
昼食	10	11	12	13	14
	バターチキンカレー	ごはん	ごはん	海鮮ちゃんぽん	ごはん
	コールスローサラダ	黄金かれいの生姜煮	鶏の唐揚げ	焼売	鶏肉のバター醤油ソース
	フルーツ(いちご)	ほうれん草のおかか和え	チンゲン菜と魚肉ソー	ブロッコリーの中華和え	キャベツと沢庵の和え物
	香の物	フルーツ(オレンジ)	セージの炒め物		フルーツ(バナナ)
		味噌汁	フルーツ(りんご)		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	17	18	19	20	21
	ごはん	きのご飯	ごはん	ごはん	ごはん
	白身魚の野菜あんかけ	松風焼き	かれいの揚げ浸し	ほっけの塩焼き	鶏肉のタルタル
	肉じゃが	青菜の錦糸和え	五目おから	里芋の含め煮	ソース焼き
	フルーツ(キウイ)	フルーツ(白桃)	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(キウイ)	切り干し大根の煮物
	味噌汁	お吸物	味噌汁	味噌汁	フルーツ(マンゴー)
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
	かき揚げそば	ごはん	ごはん	炒飯	ごはん
	鶏肉と里芋の煮物	ますのチャンチャン焼き	豚肉の香味ソースかけ	えびと厚揚げの塩炒め	ハンバーグ
	ほうれん草のなめたけ和え	ひじきの煮物	小松の錦糸和え	杏仁フルーツ	カリフラワーサラダ
	フルーツ(ミックス)	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(マンゴー)	中華スープ	フルーツ(黄桃)
		お吸物	味噌汁		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

デイスサービス 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

11月のレクカレンダー

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
12月壁面作り カレンダー作り	ゆっくり足踏み	12月壁面作り カレンダー作り	牛乳パックタワー	12月壁面作り カレンダー作り
10	11	12	13	14
おにぎりころりん ゲーム	12月壁面作り カレンダー作り	調理レク	12月壁面作り カレンダー作り	お箸上手
17	18	19	20	21
12月壁面作り カレンダー作り	巨大ダルマゲー ム	ストラックアウト	一攫千金	調理レク
24	25	26	27	28
風船バレー	調理レク	魚釣り	ハムスターリング	風船バレー

デイサービスからご利用者様・ご家族様へ。



11月になり、今年も残り2ヶ月となりました。1年は、あっという間ですね～！！

◆ 立冬(りっとう)

冬の始まりを意味する節気。平野部では秋真っ盛りで紅葉が見ごろですね。各地で紅葉祭りなどの行事が開かれ、朝夕の肌寒さで秋の深まりと冬の気配を感じられる季節がやってきます。

◆ 体調に注意を

11月は気温・気圧の変化による寒暖差で自律神経が乱れやすく、頭痛、だるさ、肩こり、睡眠障害、気分の落ち込みなどの不調(秋バテ、11月病、寒暖差疲労など)が現れやすい時期です。

「秋に食べたい料理のランキング」

さんまの塩焼き、かぼちゃの煮物、さつまいもを使った料理(焼き芋、スイートポテト)、そしてきのこ料理(炊き込みごはん、ソテー)などが挙げられます。その他、栗ごはん、いくら醤油漬、鮭のちゃんちゃん焼き、焼きりんごなども人気です！！

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☆



巻き巻き綱引き

おむすびころりん

風船ピンポン

新聞引っ張り出しゲーム

調理レク
紅白団子

2025年
祝 敬老の日

9月の壁面

調理レク
青空・夕焼けゼリー

カラオケ



～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

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



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
おやつ					
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
おやつ					
曜日	月	火	水	木	金
昼食	13 ご飯 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 ビビンバ 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 チンゲン菜の辛子和え 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
おやつ					
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
おやつ					
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
おやつ					



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	2	3
		ストラックアウト	タオルでお手玉 ポイ	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。