

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☆



牛乳パックタワー

アップルパイ作り

白組

白勝てよー

足踏みリレー

大運動会

紅組

紅勝てよー

お箸上手

ハロウィンデコプリン作り

壁面作り

11月の壁面

柚子湯

洗濯物畳



～編集より～
気温もだいぶ下がり寒い毎日が続いていますが、そんな中でも身体を動かし、工作や手、足を使って競争し合い、集中しながら積み上げるレクをおこない楽しんでいただきました。
今月の調理レクでは、アップルパイ、焼きおにぎりを一緒に作り召し上がられました。

12月の壁面のテーマ『冬至 柚子湯』『クリスマス』
カレンダーのテーマ『クリスマス』
みなさんにお手伝いをいただき制作しました。順次配布しますので是非飾ってみてください。

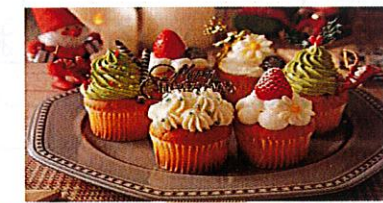
ひかり食堂



12月9日(火)
お汁粉



12月17日(水)
冬至南瓜



12月25日(木)
カップケーキ

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

12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 赤魚の粕漬け焼き 畑菜のおかか和え フルーツ(りんご) 豚汁	2 ご飯 豚肉のゆず醤油炒め 冬瓜のくず煮 フルーツ(黄桃) 味噌汁	3 ご飯 フライ二種盛り ジャーマンポテト フルーツ(キウイ) コンソメスープ	4 ご飯 ほたてと生姜の炊き込みご飯 ほっけの漬け焼き 京風豆腐 フルーツ(パイン) 味噌汁	5 ご飯 鶏肉のごま醤油焼き なすの煮物 フルーツ(りんご) 味噌汁	
	おやつ おやついろいろ					
	曜日	月	火	水	木	金
	昼食	8 ご飯 さばの七味焼き ひじきの煮物 フルーツ(メロン) 味噌汁	9 ビーフカレー たまごとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト 香の物(福神漬け)	10 ご飯 メバルの揚げ浸し 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(パイン) 味噌汁	11 ご飯 鶏肉の生姜焼き なすの煮浸し ゼリー 味噌汁	12 ご飯 ほっけの塩焼き 高野豆腐の含め煮 フルーツ(キウイ) 味噌汁
おやつ おやついろいろ						
曜日		月	火	水	木	金
昼食		15 ご飯 赤魚の香味焼き 肉じゃが フルーツ(パイン) 味噌汁	16 生姜あんかけうどん 鶏肉の唐揚げ 白菜のうま塩和え フルーツ(みかん)	17 ご飯 肉豆腐 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ) 味噌汁	18 ご飯 あじの和風ムニエル キャベツのおかか和え フルーツ(マンゴー) 味噌汁	19 ご飯 肉団子の野菜あんかけ 小松菜とツナの和え物 フルーツ(オレンジ) 味噌汁
	おやつ おやついろいろ					
	曜日	月	火	水	木	金
	昼食	22 二色丼 なすの炒め物 フルーツ(マンゴー) 味噌汁	23 ご飯 あじの南蛮漬け 白菜と畑菜のお浸し ゼリー 味噌汁	24 ご飯 黄金かれいの照り煮 きんぴらごぼう フルーツ(りんご) 味噌汁	25 バターライス 鶏肉のチーズソース キッシュ風オムレツ デザート コンソメスープ	26 ご飯 マトウダイの梅肉炒め さつま芋と昆布の煮物 フルーツ(りんご) 具沢山汁
おやつ おやついろいろ						
曜日		月	火	水		
昼食		29 ご飯 麻婆豆腐 えび焼売 フルーツ(黄桃) 中華スープ	30 ご飯 鶏肉のバジル焼き じゃが芋とツナの炒め物 フルーツ(パイン) 味噌汁	31		
	おやつ おやついろいろ					
	おやつ おやついろいろ					

デイサービス「ひかりの里」
12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	5
ストラックアウト	魚釣り	巨大だるまゲーム	紅白玉入れ	年賀状・絵馬作り
8	9	10	11	12
1月壁面作り カレンダー作り	調理レク	1月壁面作り カレンダー作り	年賀状・絵馬作り	1月壁面作り カレンダー作り
15	16	17	18	19
お手玉で風船飛ばし	1月壁面作り カレンダー作り	調理レク	1月壁面作り カレンダー作り	お手玉を動く箱に投げ入れろ
22	23	24	25	26
紙コップスロー	年賀状・絵馬作り	ビンゴゲーム	調理レク	ボーリング
29	30	31	お知らせ デイサービスのお休み 12月31日(水)～1月4日(日)	
足でコロコロ ペットボトル	カラオケ	デイサービス お休み		

デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

☆今年も残すところ1ヶ月！！☆
【冬至】12月になると冬至の時期になります。一年で最も日が短い日です。暗く寒い季節に風邪をひかないよう、冬至にはお風呂に柚子を浮かべた「柚子湯」に浸かったり、かぼちゃや小豆を炊いたものを食べたりと厄払いをする習慣がありますね。2025年の冬至は12月22日です。

【体調管理】12月は寒さや乾燥、年末の忙しさなどから体調を崩しやすくなります。だるさや肩こり、インフルエンザや風邪の感染、乾燥肌などが挙げられます。不調を防ぐには、寒暖差に注意し、室内を適切に加湿すること、十分な睡眠と栄養をとり、ストレスを溜めないことが大切です。

【余談】みなさんは、「今年の漢字」と言ったら何を浮かびますか！！毎年12月に京都の清水寺で発表される「今年の漢字」。世情を表した漢字一文字を一般から募集し、最も票が多かった漢字が選ばれます。いちなみに編集者の、今年の漢字は、「勉」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



🍬 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



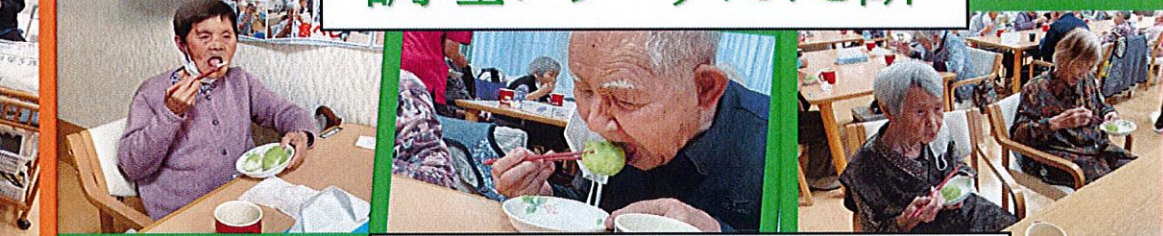
調理レク ずんだ餅



🎈 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。

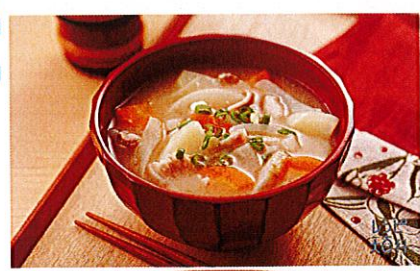


11月12日(木)
アップルパイ

ひかり食堂



11月21日(金)
焼きおにぎり



11月25日(火)
けんちん汁

デイサービス ひかりの里					
11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					
曜日	月	火	水	木	金
昼食	3	4	5	6	7
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	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)
おやつ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	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	10	11	12	13	14
	バターチキンカレー	ご飯	ご飯	海鮮ちゃんぽん	ご飯
	コールスローサラダ	黄金かれのい生姜煮	鶏の唐揚げ	焼売	鶏肉のバター醤油ソース
	フルーチェ(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)
おやつ	味噌汁	味噌汁	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	17	18	19	20	21
	ご飯	きのこご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	白身魚の野菜あんかけ	松風焼き	かれのい揚げ浸し	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
おやつ	味噌汁	お吸物	味噌汁	味噌汁	フルーツ(マンゴー)
	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	味噌汁
曜日	月	火	水	木	金
昼食	24	25	26	27	28
	かき揚げそば	ご飯	ご飯	炒飯	ご飯
	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	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

デイサービス「ひかりの里」					
11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	
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！！					