

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☆



輪投げ

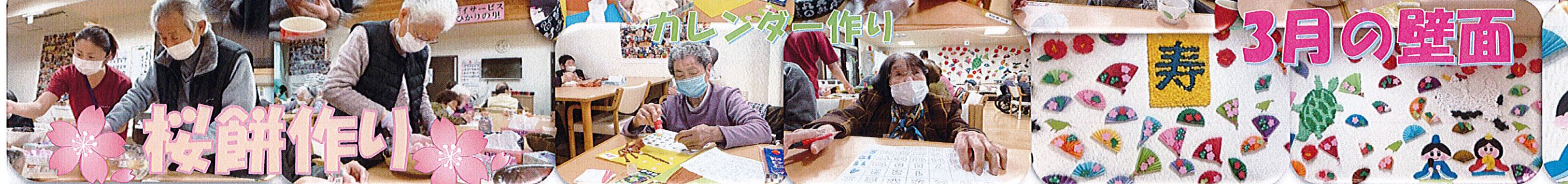
巻き巻き綱引き

足でコロコロ ペットボトル



パフェ作り

4月の壁面 カレンダー作り



桜餅作り

3月の壁面



〜編集より〜  
3月の調理レクでは、桜餅、ホットケーキ、バナナパフェをみなさんと一緒に作り、とても手際が良くあっという間に完成！！季節を感じさせる桜餅、甘いデザートもあり「美味しい」と召し上がられていました！！  
4月になり桜の季節です。みなさんは、どこのお花見に行かれたことがありますか？4月はどんなことを思い浮かびますか？是非お話を聞かせて下さいね。

4月の壁面・カレンダーのテーマ【桜】  
みなさんに手伝って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



4月7日(火)  
お好み焼き



4月15日(水)  
チヂミ



4月16日(木)  
卵サンド

ひかり食堂

# 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	3					
		豆ご飯	ご飯	ご飯	あじの七味焼き					
		赤魚の野菜あんかけ	ハンバーグ	里芋とちくわの炒め煮	カリフラワーとカニカマのサラダ					
		菜の花のピーナッツ	フルーツ盛り合わせ	フルーツ(黄桃)	お吸物					
		フルーツ(キウイ)	コーンポタージュ	味噌汁						
おやつ	おやついろいろ									
曜日	月	火	水	木	金					
昼食	6	7	8	9	10					
						ご飯	ハヤシライス	たけのこご飯	ご飯	ご飯
						鶏肉のタルタル焼き	ポテトサラダ	さわらの照り焼き	さばの煮付け	八宝菜
						ツナとブロッコリーの和え物	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
						フルーツ(パイナップル)	ピクルス	フルーツ(オレンジ)	小豆ムース	フルーツ(キウイ)
味噌汁		茶そば	お吸物	中華スープ						
おやつ	おやついろいろ									
曜日	月	火	水	木	金					
昼食	13	14	15	16	17					
						ご飯	ご飯	ご飯	春のたまご丼	ご飯
						黄金かれいのおろし煮	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
						ビーフン炒め	冬瓜のくず煮	ミモザサラダ	フルーツ(黄桃)	冬瓜のごま和え
						フルーツ(マンゴー)	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(ミックス)	お吸物	いちごゼリー
味噌汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁						
おやつ	おやついろいろ									
曜日	月	火	水	木	金					
昼食	20	21	22	23	24					
						ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
						豚肉のトマトソース	鶏肉の梅肉焼き	かれいの揚げ浸し	麻婆豆腐	豚肉ときのこの炒め物
						ポテトのコンソメ煮	ぎつま芋と昆布の煮物	菜の花のくるみ和え	春雨サラダ	キャベツのサラダ
						バナナムース	フルーツ(マンゴー)	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(パイナップル)	フルーツ(キウイ)
コーンポタージュ	味噌汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁						
おやつ	おやついろいろ									
曜日	月	火	水	木	金					
昼食	27	28	29	30						
						ご飯	ご飯	ご飯	ポークカレー	
						フライ二種盛り	牛すき煮	白身魚の菜種焼き	コールスローサラダ	
						オクラとえのきのポン酢和え	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(オレンジ)	フルーツ(ミックス)	フルーツ(黄桃)	香の物	
味噌汁	味噌汁	味噌汁								
おやつ	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

曜日	月	火	水	木	金
	1	2	3	3	3
	ストラックアウト	テーブルゲーム	リズム体操		
	6	7	8	9	10
	5月壁面作り カレンダー作り	調理レク	5月壁面作り カレンダー作り	紙コップタワー	5月壁面作り カレンダー作り
	13	14	15	16	17
棒体操	5月壁面作り カレンダー作り	調理レク	5月壁面作り カレンダー作り	古今東西ゲーム	
20	21	22	23	24	
巻き巻きロール	ハムスターリング	旗揚げ体操	調理レク	ボーリング	
27	28	29	30		
輪投げ	スリッパ飛ばし	牛乳パックタワー	カラオケ		

### デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

4月は本格的な春が到来し、多くの花が開花し始める時期です。そんな4月にはさまざまな行事や旬の食べ物がありますが、4月と聞いてまず思い浮かべるものは何でしょうか？

長い冬が去って、生き物も植物も目覚める活力あふれる季節は、なんだか活気や元気を感じる人も多いのではないのでしょうか!!

デイサービスひかりの里は、今年度もみなさんが安全に、楽しく、笑って、ゆっくり過ごしていただけるよう、日々の健康状態、お風呂に入って寛いでいただき、レクリエーションで身体を動かし、一緒に料理をしたり、毎月の壁面製作やカレンダー作りをおこない季節を感じられる活動をおこなっていきます。

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



ホットドック作り

テーブルゲーム  
文字ならべ



フルーツサンド

お手玉ポイ



繋ごう!

2月の壁面



ボールルー



〜編集より〜  
2月の節分では、みなさんが鬼に向かって豆をまき、大笑いあり鬼の涙ありと楽しんでいただき鬼退治することができました。  
調理レクでは、ホットドッグ、ミニシュークリーム、フレンチトーストと一緒に作り召し上がられました。  
いつもお手伝いありがとうございます。

3月の壁面のテーマ【雛祭り】  
カレンダーのテーマ【梅】  
みなさんにお手伝いして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

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3日(火)  
桜餅



3月11日(水)  
ホットケーキ



3月19日(木)  
バナナパフェ

# 3月の献立表

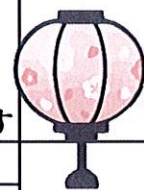
休業日  
土曜日・日曜日

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

曜日	月	火	水	木	金
昼食	2	3	4	5	6
	ご飯	ひな祭り寿司	ご飯	ご飯	ご飯
	さばの生姜煮	菜の花の辛子和え	ほっけの塩麴焼き	豚肉のトマトソース	鶏肉の梅肉焼き
	キャベツのゆかり和え	ひなあられ	ひじきの煮物	ポテトのコンソメ煮	菜の花のくるみ和え
	フルーツ(パイナップル)	すまし汁	フルーツ(オレンジ)	ゼリー	フルーツ(黄桃)
味噌汁		味噌汁	コーンポタージュスープ	お吸物	
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	木	金
昼食	9	10	11	12	13
	ご飯	ご飯	ご飯	あじの生姜煮	ご飯
	豚肉とキノコの炒め物	さばの味噌煮	ふくさ焼き	れんこんの金平	牛すき煮
	キャベツのサラダ	小松菜の磯和え	ぜんまい煮	フルーツ(マンゴー)	じゃが芋のたらこ炒め
	フルーツ(キウイ)	フルーツ(ミックス)	フルーツ(バナナ)	味噌汁	フルーツ(パイナップル)
味噌汁	お吸物	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	16	17	18	19	20
	ご飯	えびピラフ	ご飯	ご飯	あさりご飯
	ますのバター醤油焼き	照り焼きチキン	さばのみそ焼き	鶏肉のごま醤油焼き	天ぷら二種盛り
	白菜の煮浸し	カリフラワーサラダ	二色和え	マカロニサラダ	菜の花の錦糸和え
	フルーツ(バナナ)	ゼリー	フルーツ(パイナップル)	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(ミックス)
味噌汁	コンソメスープ	お吸物	味噌汁	お吸物	
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	木	金
昼食	23	24	25	26	27
	鶏南蛮うどん	ご飯	二色丼	ご飯	ご飯
	さつま揚げとごぼうの炒め	メバルの生姜煮	なすの炒め物	揚げ鳥の香味ソース	ほっけのねぎ醤油焼き
	卵豆腐	ブロッコリーとえびの和え物	バナナムース	南瓜のごま和え	高野豆腐の含め煮
	フルーツ(キウイ)	フルーツ(マンゴー)	味噌汁	フルーツ(りんご)	フルーツ(パイナップル)
	味噌汁		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

# 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
2	3	4	5	6
棒体操	調理レク	4月壁面作り カレンダー作り	歌体操	輪投げ
9	10	11	12	13
4月壁面作り カレンダー作り	巻き巻き綱引き	調理レク	4月壁面作り カレンダー作り	ボーリング
16	17	18	19	20
新聞引っ張り 出しゲーム	4月壁面作り カレンダー作り	足でコロコロ ペットボトル	調理レク	4月壁面作り カレンダー作り
23	24	25	26	27
風船飛んでけ	ビンゴゲーム	旗揚げ体操	数字・漢字ゲーム	リズム体操
30	31			
ストラックアウト	カラオケ			

## デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

3月は、雛祭り(桃の節句)、卒業や卒園式、ホワイトデー、春のお彼岸など春の訪れとともに環境や節目の行事が盛りだくさんな月です。

### 【体調管理】

激しい寒暖差(寒暖差疲労)、スギ花粉、新生活のストレスが主な原因で崩れやすいです。自律神経の乱れから、だるさ、頭痛、肩こり、イライラ、不眠が起きやすくこれらは『春バテ』とも呼ばれます。

### 【花粉症】

3月は、1年の中で最も多くの花粉が飛散する「最盛期」です。主にスギ花粉がピークを迎え、中旬から下旬にかけてはヒノキ花粉も飛散し始めます。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が最も強く出る時期ですね！！

