

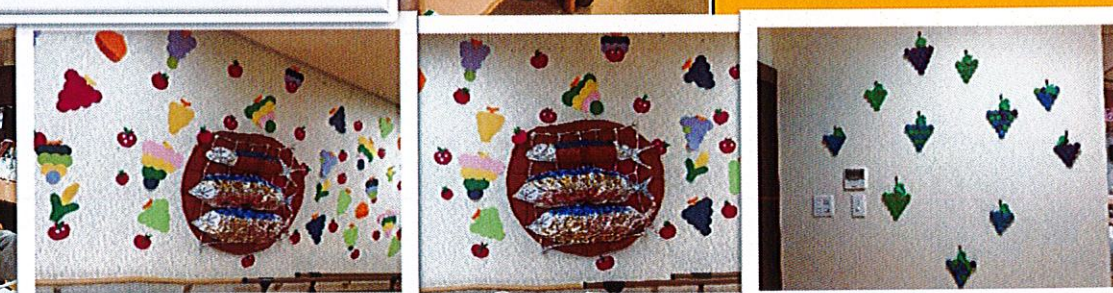
ごめんください。中島村から来ました

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☆



9月壁面



ひかり食堂



10月6日(火)
サンドイッチ



10月14日(水)
ホットドッグ



10月22日(木)
お好み焼き

～編集より～
9月は、雨が多い時期となりジメジメした天候が続いていましたが、デイサービスではそんな天候に負けじと身体をめーいっぱい動かし、笑いあり、集中して黙々と問題を解き、時にはオセロや将棋をおこない勝負しあったり個々にあった活動をおこなっています。

10月の壁面のテーマ【秋桜】
カレンダーのテーマ【焼き芋】
みなさんにお手伝いしていただき製作をしました。順次配布しますので是非飾って見てください

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



デイサービス
ひかりの里

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	  食欲の秋だねー			1 ご飯 なすのチャンチャン焼き ひじきの煮物 フルーツ(黄桃) きのこ	2 ご飯 鶏肉の生姜焼き 高野豆腐の含め煮 ココアムース				
				おやついろいろ	おやついろいろ				
				曜日	月	火	水	木	金
				昼食	5 ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 里芋の煮っころがし フルーツ(キウイ) みそ汁	6 ご飯 鶏肉の玉葱ソースかけ ほうれん草とかまぼこの和え フルーツ(マンゴー) みそ汁	7 秋のちらし寿司 茄子のそぼろがけ 浅漬け(きゅうり) ゼリー お吸い物	8 ご飯 しいらのカレームニエル ジャーマンポテト フルーツ(ミックス) コンソメスープ (小松菜・しめじ)	9 ご飯 豚肉のバター醤油焼き 白菜のミルク煮 フルーツ(ミックス) コンソメスープ (マカロニ・人参)
					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
昼食	12 炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁フルーツ 中華スープ	13 ご飯 ハンバーグ カリフラワーサラダ フルーツ(キウイ) コンソメスープ (ほうれん草・しめじ)	14 ご飯 メバルのごま醤油焼き さつま揚げと人参の きんぴら フルーツ(パイナップル) みそ汁		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 バナナムース けんちん汁			
	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	19 ポークカレー ブロッコリーのサラダ ヨーグルトデザート 香の物(福神漬)	20 ご飯 メバルの煮付け 畑菜の和え物 フルーツ(パイナップル) 味噌丼sる	21 ご飯 豚肉のオイスター ソース炒め 大根サラダ メロンゼリー 中華スープ	22 ご飯 海鮮卵焼き 肉じゃが フルーツ(ミックス) みそ汁	23 ご飯 豚肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず 風味和え フルーツ(キウイ) 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			
		曜日	月	火	水	木	金		
昼食		26 ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜の土佐煮 フルーツ(黄桃) みそ汁	27 ご飯 白身魚の甘酢あんかけ チンゲン菜とえびの 炒め物 バナナムース みそ汁	28 ご飯 しいらの和風ムニエル 茄子のそぼろがけ揚 げ浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁	29 肉うどん じゃが芋のたらこ炒め たまごとブロッコリー のサラダ ゼリー	30 ご飯 かんかま入り卵焼き 炒り鶏 黒糖ムース 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			

デイサービス「ひかりの里」

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

芸術の秋	月	火	水	木	金
   				1	2
				色分けゲーム	台車玉入れ
	5	6	7	8	9
	紐通しリレー	調理レク	11月壁面作り カレンダー作り	11月壁面作り カレンダー作り	ビンゴゲーム
	12	13	14	15	16
	11月壁面作り カレンダー作り		調理レク	魚釣り	11月壁面作り カレンダー作り
	19	20	21	22	23
	目隠しボール叩 き	11月壁面作り カレンダー作り	輪っかに玉入れ	調理レク	ストラックアウト
	26	27	28	29	30
	狙ってボール入れ	言葉つなぎゲーム	お手玉玉入れ	カラオケ	輪投げ

デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

日本の多くの地域では、10月に入ると秋雨前線がなくなり、心地良い秋晴れの日が多くなります。日中は比較的過ごしやすい気温が続きますが、快晴だった日の夜は放射冷却により気温がグッと下がる地域もあり、雨が降るごとに秋が深まるのも特徴です。

夏から秋にかけては、日によって気温差があるだけでなく日中と夜間の寒暖差もあり、体への負担がかかりやすくなります。そのため、夏から秋への季節の変わり目に体の不調を感じる人が少なくありません。秋の不調は「秋バテ」とも呼ばれ、さまざまなはっきりとした原因がわからない体調不良が生じます。

服装の調節・睡眠・栄養ある食事・適度な運動をおこないバランスのとれた生活が体調管理のポイントですね！！

10月12日(月・祝)

スポーツの日

営業中



ひかりの里

いっしょに

祭

夏祭り 2026

かんぱ〜い

ヨーヨー釣り

遊んで

笑

どれにしようかな

うまい

かんぱ〜い

祭

射的

狙って、狙って

デイサービス
ひかりの里

チョコバナナ



スイカ割り

食べて

かんぱ〜い

ようしょー

笑

ゲット

あとも少し

ヨイショー!!

ビールはうまい!

食

笑

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

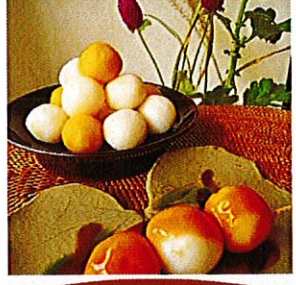
☆活動案内☆笑顔いっぱいですよ☆



8月壁面



ひかり食堂



9月8日(火)
ベビーカステラ
(マシュマロ入り)

9月17日(木)
かぼちゃもち

9月25日(金)
十五夜団子



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～
暑い季節から少しずつ涼しい季節となりました。みなさん、とてもお元気で毎日が笑顔溢れる時間を過ごされています。暑さに負けじと身体を動かし、悩みながらも真剣にボードゲームをされたり、ひとつひとつの作業を丁寧におこなっていただきありがとうございます。8月は、夏祭りを開催しました。号外として配布しますのでお楽しみに！！

9月の壁面のテーマ【秋刀魚】
カレンダーのテーマ【十五夜】
みなさんにお手伝いしていただき製作をしました。順次配布しますので是非飾って見てください

9月の献立表

休業日
 土曜日・日曜日

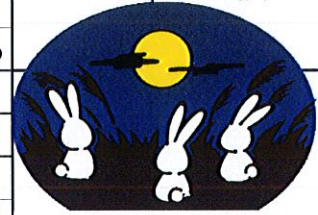
デイサービスひかりの里の昼食は平均して500kcal～550kcalで提供しています

曜日	月	火	水	木	金
		1	2	3	4
昼食		ご飯	ご飯	ポークカレー	ご飯
		豚肉のゆず醤油炒め	ほっけのねぎ味噌焼き	ブロッコリーサラダ	メバルの煮つけ煮
		なすの煮物	高野豆腐の含め煮	ヨーグルトデザート	畑菜の和え物
		フルーツ(りんご)	フルーツ(みかん)	香の物(福神漬)	フルーツ(黄桃)
		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
曜日	月	火	水	木	金
	7	8	9	10	11
昼食	ご飯	ご飯	親子丼	ご飯	ご飯
	牛肉のしぐれ煮	あじの山椒焼き	チンゲン菜のお浸し	豚肉の生姜焼き	白身魚の甘酢あんかけ
	カリフラワーのゆず風味和え	ほうれん草の錦糸和え	ゼリー	冬瓜の土佐煮	チンゲン菜とえびの炒め物
	フルーツ(キウイ)	フルーツ(みかん)	みそ汁	フルーツ(黄桃)	バナナムース
	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
	14	15	16	17	18
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	かにかま入り卵焼き	チキン南蛮	赤魚のバター醤油焼き	チキンのカレーグ Ril	フライの二種盛り
	炒り鶏	キャベツのサラダ	青菜のお浸し	かぶのコンソメ煮	いんげんのごまドレッシング
	ゼリー	フルーツ(ミックス)	フルーツ(パイン)	バナナムース	
	みそ汁	コンソメスープ	みそ汁	コーンポタージュスープ	フルーツ(マンゴー)
					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
	21	22	23	24	25
昼食	赤飯	ご飯	チーズカレー	ご飯	ご飯
	銀だら照り焼き	赤魚のおろしソースかけ	キャベツとハムのサラダ	まぐろハンバーグ	揚げ鶏の香味ソース
	柚子のなます	なすの煮物	フルーツヨーグルト	ひじきの煮物	ビーフン炒め
	たまご豆腐	フルーツ(みかん)	香の物(福神漬)	フルーツ(パイン)	フルーツ(キウイ)
	梨ゼリー	みそ汁		みそ汁	みそ汁
	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		
	28	29	30		
昼食	海鮮ちゃんぽん	ご飯	ご飯		
	焼売	鶏肉のバター醤油ソース	しいらのムニエル		
	ブロッコリーのサラダ	キャベツのサラダ	フルーツ(みかん)		
	ゼリー	黒糖ムース	コンソメスープ		
		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		

9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
	お手玉引っ張れ	ストラックアウト	巻き巻き綱引き	10月の壁面作り カレンダー作り
7	8	9	10	11
10月の壁面作り カレンダー作り	調理レク	魚釣り	10月の壁面作り カレンダー作り	紅白玉入れ
14	15	16	17	18
新聞引っ張り出し ゲーム	 敬老会	10月の壁面作り カレンダー作り	調理レク	古今東西ゲーム
21	22	23	24	25
ビーチボールプッ シュ	10月の壁面作り カレンダー作り	輪投げ	カラオケ	調理レク
28	29	30		
紙コップ	フットコロコロ ローリング	ハムスターリング	祝日も営業中	



デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

9月は、夏から秋へ季節が変わる月です。別名「長月」とよばれ秋の訪れとともに夜の時間がだんだん長くなることを表します。厳しい残暑から次第に秋の涼しさに変わり、過ごしやすさが少しずつ感じる月になります。

9月の行事は、9月1日【防災の日】、21日【敬老の日】、23日【秋分の日】、25日【十五夜】ですが防災の日にちなみ、今年7月28日に発生した熊本地震により大きな被害がありました。地震の多い日本ですが、災害が発生した際の自分の身を守る手段としての各家庭の対策は必要不可欠なものです。備蓄や設置といった日頃からの備えと、発生時の正しい行動をすることが被害を減らすポイントですね！！