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ぉ☆





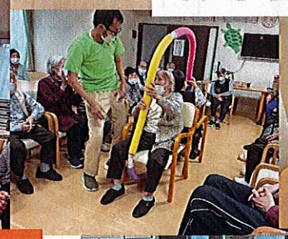

男性陣カルタ遊び


集中



数字並べ


色分けゲーム





笑顔

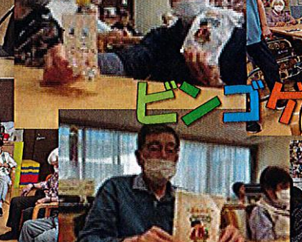
調理レク
爆笑




輪投げ

ホットドック＆サンドイッチ

勝負！！




ビンゴゲーム

巻き巻き口～ル

おめでとうございます！

10月壁面





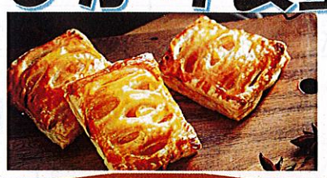
お問い合わせ先
社会福祉法人　コスモ福祉会
デイサービス　ひかりの里
0248-21-5971

～編集より～
今年も残り2ヶ月となり1年が終ろうとしています。
ホントあっという間ですね～！！
デイサービスでは、寒さに負けじと身体を動かし、笑いあり、工作などの手作業や脳を活性化させる脳トレをおこなっています。
帰り際に「また来るね～」と言ってもらえるよう、みなさんが楽しめる活動をどんどんおこなっていきますのでお楽しみに～！！

11月の壁面のテーマ【星空】
カレンダーのテーマ【フクロウ】
みなさんにお手伝いしていただき製作しました。順次配布しますので、ご自宅に飾っていただけると嬉しいです♪

ひかり食堂


11月12日(木)
アメリカンドック


11月18日(水)
ミニアップルパイ


11月24日(火)
栗どら焼き

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	2	3	4	5	6
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	チキンのカレーグリル	二種盛り	メバルの生姜煮	鶏肉のトマトソース	さわらの照り焼き
	かぶのコンソメ煮	フライの二種盛り	豚肉と茄子の炒め物	ジャーマンポテト	冬瓜の信田煮
	バナナムース	ずんのごまドレッシング	フルーツ	フルーツ(黄桃)	フルーツ(マンゴー)
	コーンポタージュスープ	ゼリー	みそ汁	コンソメスプ	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	9	10	11	12	13
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	海鮮ちゃんぽん
	まぐろハンバーグ	揚げ鶏の香味ソース	あじのねぎ塩焼き	豚肉と野菜の甘辛炒め	焼売
	ひじきの煮物	ビーフン炒め	ほうれん草のごま和え	チンゲン菜のお浸し	ブロッコリーサラダ
	フルーツ(パイン)	フルーツ(キウイ)	フルーツ(みかん)	フルーツ(マンゴー)	ゼリー
	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	16	17	18	19	20
	ご飯	ご飯	きのこご飯	ご飯	ご飯
	ますのチャンチャン焼き	鶏肉の生姜焼き	松風焼き	メバルの揚げ出し	ほっけの七味焼き
	ひじきの煮物	高野豆腐の含め煮	畑菜の錦糸和え	五目おから	里芋の煮っころがし
	フルーチェ(リンゴ)	フルーツ(パイン)	フルーツ(ミックス)	黒糖ムース	フルーツ(キウイ)
	きのこ汁	みそ汁	お吸い物	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	23	24	25	26	27
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	炒飯
	しいらのカレームニエル	豚肉のバター醤油焼き	刺身の盛り合わせ	豚肉のポン酢炒め	えびと厚揚げの塩炒め
	ジャーマンポテト	白菜のミルク煮	筑前煮	ほうれん草の錦糸和え	杏仁豆腐
	フルーツ(黄桃)	フルーツ(ミックス)	プリン	フルーツ(みかん)	中華スープ
	コンソメスープ	コンソメスープ	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				
昼食	30				
	ビビンバ				
	ビーフン炒め				
	フルーツ(パイン)				
	中華スープ				
おやつ	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
2	3	4	5	6
巻き巻きロール	都道府県ゲーム	ナイスシュート	12月壁面作り カレンダー作り	ボーリング
9	10	11	12	13
12月壁面作り カレンダー作り	輪投げ	12月壁面作り カレンダー作り	調理レク	目隠しボールたたき
16	17	18	19	20
ストラックアウト	12月壁面作り カレンダー作り	調理レク	テーブルゲーム	12月壁面作り カレンダー作り
23	24	25	26	27
ビンゴゲーム	調理レク	新聞紙足引き	タオルでお手玉 ポイ	魚釣り
30				
紅白玉入れ				



デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

●11月に入ると朝晩の冷え込みが強くなり、紅葉が一段と進みます。「木枯らし」と呼ばれる強い北風が吹き、日本海側では一時的に雨が降ったり止んだりする「時雨(しぐれ)」が見られるのも特徴ですね。

●11月に旬を迎える食材がこんなにあります。
野菜　白菜、大根、かぶ、長ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃ、さつまいもなど
果物　りんご、柿、みかん、ゆず、ザクロ、キウイフルーツ、洋梨(ラ・フランス)
魚介　鮭、さば、まぐろ、はまち、ししゃも、にしん、きんき、あんこう、ズワイガニ、伊勢海老

●11月は寒暖差・乾燥・日照時間の減少により、寒暖差疲労、ノロウイルス感染、季節性うつ(11月病)などの体調不良が増える時期です。気温差7℃以上で自律神経が乱れやすく、ノロウイルスは11月から患者数が増加し、季節性うつも日照不足で起こりやすくなりますので十分気を付けましょう！！

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ぉ☆



9月壁面



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～

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みてください

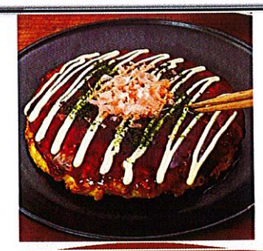
ひかり食堂



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

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				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				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	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	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(パイン) 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	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(パイン) 味噌汁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	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(パイン) 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	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

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