



デイサービス

ひかりの里



2026年

あけましておめでとうございます



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。笑顔いっぱいですよ。お人

ボーリング

一攫千金

ストラックアウト

コロコロペットボトル

五平餅作り

去年のカレンダー集

1月の壁面

ひかり食堂

～編集から～

新年が明け、1ヶ月が経ちました。みなさんの明るい笑顔を見れることを嬉しく思います。お正月たくさん食べた方もいるのではないのでしょうか!! 今年も色んな行事が盛りだくさんです。「また来るね」と言っていただけの活動をしていきたいと思いますので宜しくお願いします。

2月壁面のテーマ【寒椿】
カレンダーのテーマ【恵方巻】
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

2月5日(木)
フレンチトースト

2月13日(金)
ミニシューケーキ

2月17日(火)
ホットドック

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	ひじきちらし寿司	ご飯	ご飯	二色丼
	あじの和風ムニエル	なすの肉味噌かけ	メバルの煮付け	かつとじ	なすの炒め物
	キャベツのサラダ	菜の花のお浸し	ほうれん草のピー	ブロッコリーとほたて	味噌汁
	フルーツ(キウイ)	たまごボーロ	ナッツ和え	の和え物	
	味噌汁	いわしのつみれ汁	フルーツ(バナナ)	フルーツ(パイン)	
			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	9 ご飯	10 ご飯	11 ご飯	12 ご飯	13 ご飯
	鶏肉のタルタル ソース焼き	マトウダイの梅肉焼き	チキンのカレーグリル	まぐろのハンバーグ	麻婆豆腐
		さつま芋のと昆布の 煮物	ポテトサラダ	ほうれん草のごま よごし	えびの焼売
	コッコリーとハムのサラ ダ		フルーツ(パイン)		フルーツ(黄桃)
	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(りんご)	コンソメスープ	フルーツ(オレンジ)	中華スープ
	味噌汁	具沢山汁		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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	さわらの七味焼き	松風焼き	赤魚の煮付け	鶏肉のクリームソース	あじの漬け焼き
	里芋のの含め煮	白菜の煮浸し	さつま芋とさつま揚げの金平	ミモザサラダ	豆腐の佐渡煮
	フルーツ(マンゴー)	フルーツ(みかん)		ゼリー	フルーツ(パイン)
	味噌汁	お吸物	フルーツ(ミックス)	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	23	24	25	26	27
	ご飯	ご飯	ご飯	炒飯	ご飯
	豚肉と野菜の甘辛炒め	たらこと里芋の卵焼き	しいらのチーズソース	えびと厚揚げのオイスターソース	鶏肉の玉葱ソース
	二色和え	ひじきの煮物	バジルパスタ		じゃが芋の甘辛炒め
	フルーツ(りんご)	フルーツ(パイナップル)	フルーツ(マンゴー)	杏仁豆腐	フルーツ(黄桃)
	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	中華スープ	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	
昼食	
おやつ	

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

2月のレクカレンダー

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
3月壁面作り カレンダー作り	節分	節分	調理レク	繋ごう！ ボールリレー
9	10	11	12	13
足上げ玉集め	紅白玉入れ	3月壁面作り カレンダー作り	3月壁面作り カレンダー作り	調理レク
16	17	18	19	20
巻き巻きロール	調理レク	タオルでポイ	目指せ ホームラン王	3月壁面作り カレンダー作り
23	24	25	26	27
牛乳パック タワー	調理レク	ボーリング	足で輪っかすくい	ぞうきん洗濯 合戦



デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

2月は暦の上では「初春(しょしゅん)」で春が始まる季節ですが、まだ寒さが厳しい「晩冬」でもあり、冬の名残と春の訪れが混在する時期です。立春(2月4日頃)を境に春とされますが、実際は「三寒四温」で寒さと暖かさが繰り返され、春一番が吹くこともあります。寒さをしのぐために着物を重ねて着ることから2月を「衣更着(きさらぎ)」と呼ぶこともあり、十分な防寒が必要な時期と言えます。

2月は、節分!!今年は2月3日(火)です。
豆は、自分の数え年の分だけ食べると1年間健康で過ごせるという言い伝えもありますね。
恵方巻の方角は、「南南東」です。
さて、今年はひかりの里に鬼が現れるのでしょうか.....!!

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☆



テーブルゲーム

ストラックアウト

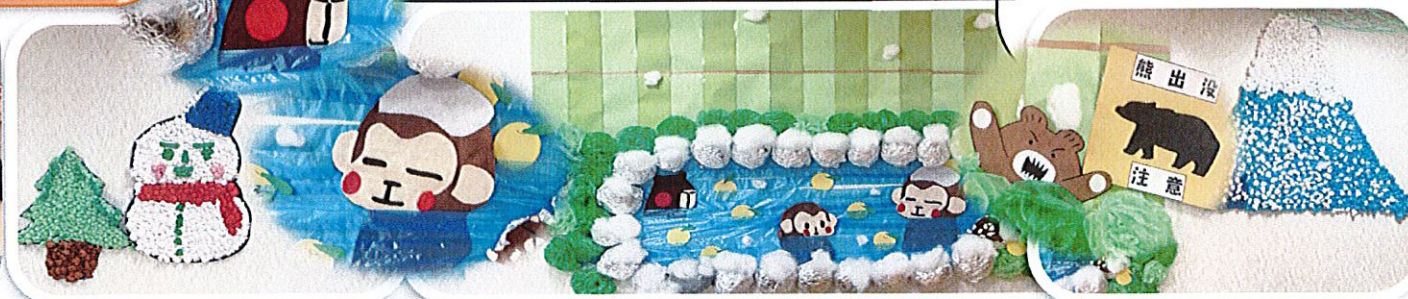
焼きおにぎり
けんちん汁

紅白玉入れ

冬至南瓜

魚釣り

12月壁面



ひかり食堂



1月9日(金)
五平餅



1月13日(水)
お好み焼き



1月22日(木)
フルーツサンド

～編集から～

寒い日が続くなかで、身体を動かすのがおっくうな季節です。少しでも身体を動かし、筋肉や関節が固まらないようにラジオ体操、機能訓練、レクリエーションで身体をほぐして予防に努めていきましょう！！
そして笑って、楽しい時間を一緒に過ごしましょう！！

2月壁面のテーマ【凧あげ】
カレンダーのテーマ【鏡餅】
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



1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
昼食					
おやつ					
曜日	月	火	水	木	金
	5	6	7	8	9
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	あじの漬け焼き	ビーフシチュー	白身魚のマスタード焼き	豚肉と野菜の甘辛炒め	たらこ里芋の玉子焼き
	豆腐の土佐煮	キャベツのサラダ			
	フルーツ(パイナップル)	ヨーグルトデザート	きんぴらごぼう	二色和え	ひじきの煮物
	味噌汁	ピクルス	フルーツ(バナナ)	フルーツ(りんご)	フルーツ(パイナップル)
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
	12	13	14	15	16
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	味噌ラーメン	ご飯
	鶏肉の玉葱ソース	あじの香味焼き	ぶり大根	餃子	赤魚の粕漬焼き
	れんこんの甘辛炒め	卵の花	ほうれん草のなめ	フルーツ(バナナ)	ほうれん草のおかか和え
	フルーツ(黄桃)	フルーツ(キウイ)	たけのこ	チンゲン菜の中華和え	
	味噌汁	味噌汁	フルーツ(オレンジ)		フルーツ(りんご)
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
	19	20	21	22	23
昼食	ほたてと生姜の炊き込みご飯	ご飯	えびピラフ	ご飯	ご飯
	ほっけの漬け焼き	鶏肉のごま醤油焼き	キッシュ風オムレツ	プルコギ	さばの七味焼き
	京風豆腐	なすの煮物	ピクルス	ほうれん草のナムル	ひじきの煮物
	フルーツ(パイナップル)	フルーツ(りんご)	フルーツ(キウイ)	フルーツ(パイナップル)	フルーツ(メロン)
	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	中華スープ	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
	26	27	28	29	30
昼食	ご飯	ご飯	ご飯	大根葉のご飯	ご飯
	鶏肉の生姜焼き	ほっけの塩焼き	チーズインハンバーグ	黄金かれの煮付け	赤魚の香味焼き
	なすの煮浸し	高野豆腐の含め煮	マカロニサラダ	なすの炒め煮	肉じゃが
	ゼリー	フルーツ(キウイ)	フルーツ(パイナップル)	フルーツ(オレンジ)	フルーツ(パイナップル)
	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



1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
			休み	休み
5	6	7	8	9
テーブルゲーム	一攫千金	ストラックアウト	2月壁面作り カレンダー作り	調理レク
12	13	14	15	16
2月壁面作り カレンダー作り	調理レク	2月壁面作り カレンダー作り	巻き巻き綱引き	2月壁面作り カレンダー作り
19	20	21	22	23
カラオケ	2月壁面作り カレンダー作り	ボーリング	調理レク	ビンゴゲーム
26	27	28	29	30
風船	数字・漢字ゲーム	紅白玉入れ	コロコロキック	お箸上手



デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

昨年度は、みなさんと一緒に笑って楽しんで元気してもらい充実したデイサービスを過ごすことができました。みなさんの明るい姿が見れるのを2026年1月5日(月)から楽しみにしています。

2026年もみなさんが健康で過ごせるように体調管理、身体を動かし、食べて歌って笑って「デイサービスに来て良かった」と思える活動をどんどんおこなって盛り上げていきたいと思っています。今年もみんなで楽しむぞー！！！！

【冬の健康管理】

1月は寒さと乾燥で免疫力が低下しやすく、インフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染性が非常に流行しやすくなります。その他皮膚の乾燥・湿疹、脳卒中や心筋梗塞などの循環器系疾患のリスクも高まるため、手洗い・保湿、保温、十分な休養が重要です。

