

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☆



ひかり食堂



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月になり秋らしさが増し、涼しい日が多くなりました。農家の方は、稲刈りが始まり新米を食べるのが楽しみな季節ですね！
秋は、“スポーツの秋”です。
みんなで身体を動かして、笑って楽しんでもらう為に今回『運動会』を開催致します。
みんなで楽しみましょー！！



10月10日(木)
大学いも



10月15日(火)
栗どら焼き



10月21日(月)
ぎょうぎの皮でハツ橋



デイサービス「ひかりの里」 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
	11月カレンダー作り 壁面作り	ボール運びリレー	11月カレンダー作り 壁面作り	ハムスターリング
7	8	9	10	11 NEW
ゴミ袋シュート	運動会	11月カレンダー作り 壁面作り	調理レク	ふあふあボール
14	15	16 NEW	17	18
11月カレンダー作り 壁面作り	調理レク	後ろに向かって お手玉ポイ	ボーリング	11月カレンダー作り 壁面作り
21	22	23	24	25
調理レク	ご当地クイズ	風船バレー	輪投げ	紅白玉入れ
28	29	30	31	
歌をうたって ボール回し	新聞引っ張り出し ゲーム	タオルでお手玉 ホイ!	風船飛んでけ	

デイサービスからご利用者様・ご家族様へ

10月は、気温が下がり、秋の気配が深まる季節です。
10月に現れやすい“気象病、体調管理”に要注意!!

【ぜんそく】
秋はぜんそくの発作を誘因するアレルゲンのダニやハウスダスト、花粉が増える時期です。また、ぜんそく持ちの方は朝の冷え込みが強まる日や気温変化の大きい日は発作に注意してください。

【身体の冷え】
秋晴れの時期は日中と朝晩の気温の差が大きく、自律神経のバランスが乱れやすく、血行不良を招き、体の冷えが起こる原因となります。体温を保つことで体の機能が正常に働き、病気にかかりにくくなりますが、体の冷えにより体温が低い状態が続くと基礎代謝が低下し、肩こりや腰痛が起こり、内臓などの機能も衰えるため体調不良に陥ります。

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 牛すき煮 温泉卵 きゅうりのおろし酢和え きのこ汁	2 ご飯 白身魚のマス タード焼き じゃが芋 フルーツ(キウイ) みそ汁	3 ご飯 松風焼き チンゲン菜のお浸し フルーツ(リンゴ) お吸い物	4 ご飯 マトウダイの照り焼き 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) 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
昼食	7 ご飯 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサラダ フルーツ(リンゴ) 中華スープ	8 ご飯 しいらのムニエル キャベツとハムのサラダ フルーツ(マンゴー) コンソメスープ	9 かき揚げそば 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え フルーツ(ミックス)	10 ご飯 鮭のチャンチャ焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) お吸い物	11 ご飯 鶏肉の香味ソースかけ 小松菜としらすのゆず醤油和え 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
昼食	14 ご飯 マトウダイの薬味焼き なすの肉味噌かけ フルーツ(パイナップル) お吸い物	15 ご飯 豚肉入りにら玉 チャプチェ フルーツ(マンゴー) 中華スープ	16 ご飯 赤魚の西京焼き チンゲン菜の辛子和え フルーツ(柿) けんちん汁	17 ご飯 豚肉のゆず醤油炒め 茄子の煮物 フルーツ(みかん) みそ汁	18 ご飯 ほっけの七味焼き 金平ごぼう キャベツのゆかり和え 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
昼食	21 ご飯 回鍋肉 大根の中華和え フルーツ(キウイ) 中華スープ	22 ご飯 海鮮卵焼き ひじきの煮物 フルーツ(リンゴ) みそ汁	23 ご飯 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのゆず風味和え フルーツ(キウイ) みそ汁	24 ご飯 さわらの漬け焼き ほうれん草のごま和え フルーツ(オレンジ) みそ汁	25 親子丼 チンゲン菜とかまぼこの和え物 フルーツ(白桃) 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
昼食	28 ご飯 しいらの和風ムニエル 茄子の揚げ浸し フルーツ(マンゴー) みそ汁	29 肉うどん たまごとブロッコリーのサラダ ゼリー	30 ご飯 ゆで豚のごまだれかけ 白菜の煮浸し フルーツ(黄桃) みそ汁	31 キャロットピラフ 海老フライ コロッケ パンプキンサラダ フルーツ(ミックス) コンソメスープ	
		おやつ おやついろいろ	おやついろいろ	おやついろいろ	