

勝つぞー!



秋の大運動会

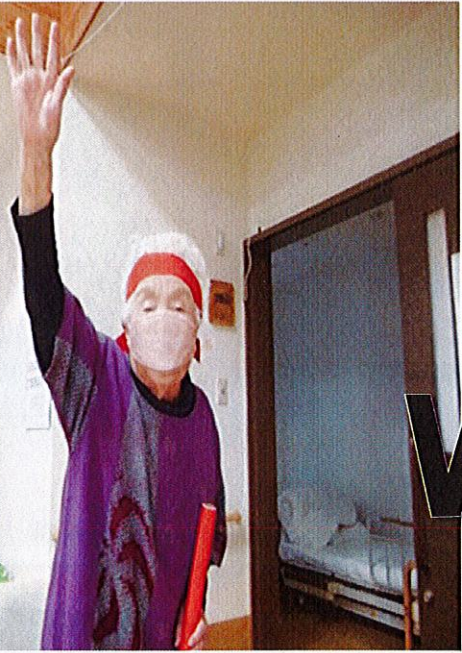
おー!



長命!



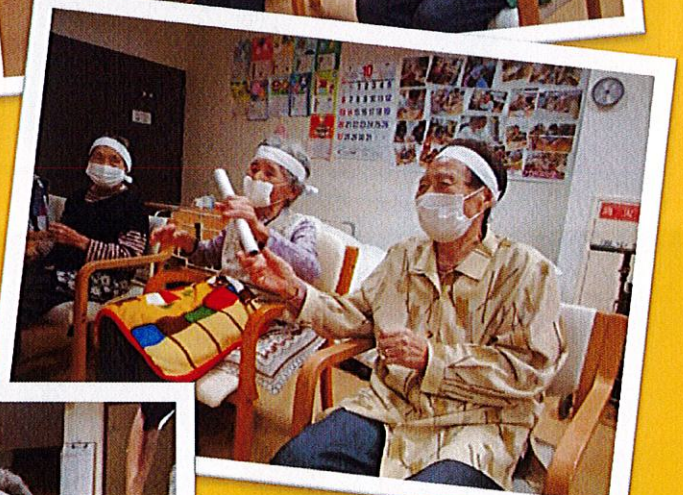
紅組



VS



白組

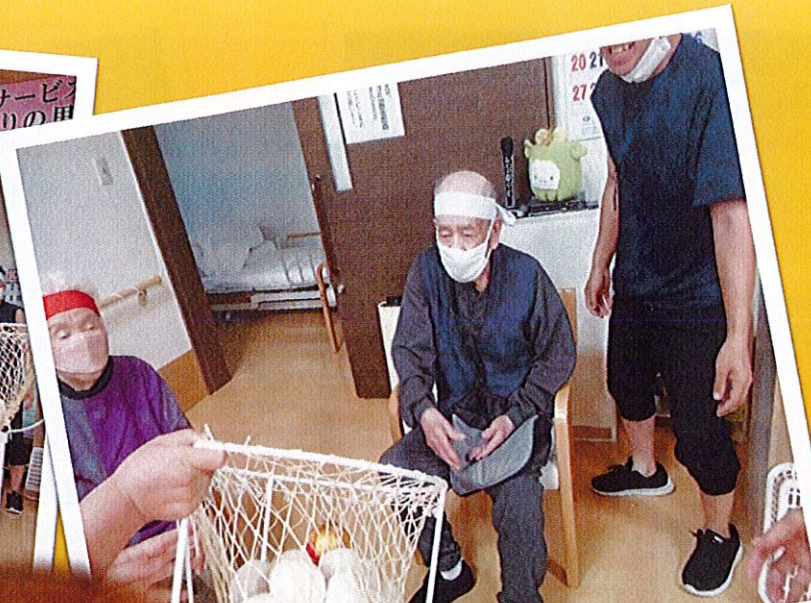


競技種目

- 足踏みリレー
- 紅白玉入れ
- ペットボトル倒し



デイサービス ひかりの里



紅勝てよー！！
白勝てよー！！



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



～編集より～
11月になり、寒さが増して気温差で体調を崩しやすい時期でもあります。
10月に運動会を開催、熱烈な死闘を繰り広げた熱戦でした。身体を動かし、声を出し、勝った時の笑顔、負けた時の残念な表情もありました。
11月は寒さを吹き飛ばす、温かい料理を作りたいと思いますのでお楽しみに！！

11月14日(木)
おでん

11月20日(水)
焼きおにぎり
きつまいもとかぼちゃの
みそ汁

11月26日(火)
豚汁



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」

11月の献立表



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 |
| | | | | ストラックアウト |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| お手玉玉入れ | 12月カレンダー作り 壁面作り | 足でコロコロ! ペットボトル | 12月カレンダー作り 壁面作り | 巨大ダルマゲーム |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 12月カレンダー作り 壁面作り | 目指せホームラン王 | 12月カレンダー作り 壁面作り | 調理レク | 12月カレンダー作り 壁面作り |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 新聞引っ張り出しゲーム | 巻き巻きロール | 調理レク | 輪っか転がし | 後ろに向かってお手玉ポイ |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| タオルでお手玉ポイ | 調理レク | まきまき綱引き | カラオケ | 風船バレー |

11月といえば デイサービスからご利用者様・ご家族様へ



○文化の日(11月3日)
国民の祝日で、多くの学校や企業は休日です。以前は明治節とも呼ばれ、明治天皇の誕生日を祝う日でした。

○立冬(11月7日)
1年を15日程度の区分に分けた二十四節気のひとつで、冬のはじまりにあたります。日付は毎年異なりますが11月7日になることが多く、2024年の立冬も11月7日です。

○勤労感謝の日(11月23日)
国民の祝日で、多くの学校や企業は休日です。祝日法によれば「勤労をたつとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」日です。

11月に旬を迎える食べ物
11月といえば、北陸地方において「松葉ガニの解禁日」があります。また、秋に旬を迎えるキノコやサンマといった秋の味覚も安価で購入できる時期です。また、寒ブリが出回る季節ともかきになります。また果物のリンゴやかんきつ類なども旬を迎えます。

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 | | | | | 1 ご飯 銀だら照り焼き 豚肉と大根の炒め煮 フルーツ(りんご) みそ汁 |
| | 鍋の日 | | | | おやついろいろ |
| おやつ | | | | | 8 |
| 昼食 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | ご飯 フライ二種盛り いんげんのごま和え フルーツ(マンゴー) みそ汁 | ご飯 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ) コンソメスープ | ご飯 ポークソテー マカロニサラダ フルーツ(ミックス) みそ汁 | ご飯 赤魚の焼き浸し なすの炒め物 きゅうりの塩昆布和え みそ汁 | ご飯 鶏肉の香味焼き ピーマン炒め 二色浸し みそ汁 |
| おやつ | おやついろいろ | | | | おやついろいろ |
| 昼食 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | ご飯 黄金かれいの生姜煮 ほうれん草のごま和え フルーツ(黄桃) みそ汁 | ご飯 鶏のから揚げ チンゲン菜と魚肉 ソーセージ炒め フルーツ(みかん) みそ汁 | 海鮮ちゃんぽん 焼売 ブロッコリーの中華和え フルーツ(マンゴー) | ご飯 鶏肉のバター醤油ソース キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁 | ご飯 赤魚の七味焼き 金平ごぼう 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 |
| 昼食 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | ご飯 松風焼き チンゲン菜のお浸し フルーツ(りんご) お吸い物 | 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 | ご飯 鶏肉のタルタルソース焼き 冬瓜の土佐煮 青菜のピーナッツ和え みそ汁 | 炊き込みご飯 ほっけの塩焼き 千切大根の煮物 フルーツ(黄桃) みそ汁 | 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(りんご) 中華スープ |
| おやつ | おやついろいろ | | | | おやついろいろ |
| 昼食 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 フルーツ(パイナップル) お吸い物 | 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 | 炒飯 えびと厚揚げの塩炒め 杏仁豆腐 中華スープ | ご飯 チーズインハンバーグ カリフラワーサラダ フルーツ(黄桃) コンソメスープ | 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) お吸物 |
| おやつ | おやついろいろ | | | | おやついろいろ |

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 ご飯 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 | 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 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 |
| 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 | 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 | おやついろいろ | |