

# つどい通信

| 月                      | 火                | 水   | 木              | 金                      | 土               | 日  |
|------------------------|------------------|---|----------------|------------------------|-----------------|----|
|                        | 1                | 2   | 3              | 4                      | 5               | 6  |
|                        | 体重測定週間<br>ゲーム大会  | 体重測定週間<br>ゲーム大会   | 体重測定週間<br>創作活動 | 体重測定週間<br>手作りおやつ<br>床屋 | 体重測定週間<br>ゲーム大会 |    |
| 7                      | 8                | 9   | 10             | 11                     | 12              | 13 |
| 体重測定週間<br>手作りおやつ<br>床屋 | 創作活動 床屋          | ゲーム大会   | ゲーム大会          | 創作活動                   | 創作活動            |    |
| 14                     | 15               | 16  | 17             | 18                     | 19              | 20 |
| 忘年会                    | 手作りおやつ           | 創作活動 床屋   | 手作りおやつ         | ゲーム大会                  | 手作りおやつ          |    |
| 21                     | 22               | 23  | 24             | 25                     | 26              | 27 |
| ゲーム大会                  | ゲーム大会            | 長寿を祝う会<br>カレンダー週間   | カレンダー週間<br>床屋  | カレンダー週間                | カレンダー週間         |    |
| 28                     | 29               | 創作活動では・・・モビール作り、クリスマスツリーのカレンダーを作ります。<br>ゲーム大会では・・・馴染みのゲームをして体を動かして<br>体幹を高める様にしています。<br>今月もコロナ感染予防の為ボランティアは中止させていただきます。 |                |                        |                 |    |
| カレンダー週間<br>お楽しみ会       | カレンダー週間<br>お楽しみ会 |   |                |                        |                 |    |

【職員より】

日頃より、デイサービスへのご利用ありがとうございます。コロナ禍の中皆様にはご心配されている方も多い事でしょう。そんな中、引き続きのお願いで恐縮ですが、送迎車に乗る際には、マスクをして頂きたいと思ひます。そして寒くなりますが、車内での窓は換気の為少し開けさせて頂きたいと思ひます。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願い致します。

活動報告

秋の植え替え

長上苑卓球大会

デイが総合優勝！！

きょうのおひるごはん



先月の  
手作りおやつ

|    |   |   |
|----|---|---|
| 1  | 火 | 穴子丼・生揚げの煮物・汁物・フルーツポンチ                   |
| 2  | 水 | カニ玉丼・おからサラダ・汁物・果物                       |
| 3  | 木 | ご飯・山椒味噌焼き・ポテトサラダ・野菜の甘酢漬け・汁物・果物          |
| 4  | 金 | 天丼・五目煮豆・汁物・果物                           |
| 5  | 土 | ご飯・グラタン・胡麻酢和え・かぶのレモン和え・汁物・果物            |
| 6  | 日 | お休み                                     |
| 7  | 月 | ご飯・白身魚の薬味じょうゆ・野菜の胡麻じゃこサラダ・切干大根の煮物・汁物・果物 |
| 8  | 火 | うな玉丼・春雨サラダ・汁物・果物                        |
| 9  | 水 | ご飯・田楽・焼びーフ・三色中華風和え物・汁物・果物               |
| 10 | 木 | ご飯・たらの西京味噌焼き・がんもとインゲンの煮物・胡麻和え・汁物・果物     |
| 11 | 金 | ご飯・ソフト食蓮根のつくね揚げ・高野豆腐の卵とじ・なすのそぼろ煮・汁物・果物  |
| 12 | 土 | ご飯・親子煮・じゃが芋のチーズ焼き・小松菜のおろし和え・汁物・果物       |
| 13 | 日 | お休み                                     |
| 14 | 月 | 松花堂弁当                                   |
| 15 | 火 | ご飯・豆腐のそぼろあん・ひじきの煮物・胡麻和え・汁物・デザートムース      |
| 16 | 水 | ご飯・赤魚の煮付け・インゲンの胡麻みそ・はんぺんのりんご和え・汁物・果物    |
| 17 | 木 | ご飯・肉じゃが・プロテインサラダ・なます・汁物・果物              |
| 18 | 金 | 三色丼・キャベツと切干のはりはり・汁物・果物                  |
| 19 | 土 | ご飯・魚のマヨネーズ焼き・里芋の胡麻風味・ひじきサラダ・汁物・果物       |
| 20 | 日 | お休み                                     |
| 21 | 月 | ご飯・蒸し鶏の胡麻味噌かけ南瓜の煮物・汁物・果物                |
| 22 | 火 | ご飯・カレーとじゃが芋の重ね焼き・がんもとインゲンの煮物・汁物・果物      |
| 23 | 水 | ご飯・ミートローフ・大根のおかか煮汁物・果物                  |
| 24 | 木 | ご飯・照焼チキン・ポテトサラダ・汁物・果物                   |
| 25 | 金 | 温玉豚丼・春雨サラダ・汁物・果物                        |
| 26 | 土 | ご飯・エビチリ・南瓜の煮物・汁物・果物                     |
| 27 | 日 | お休み                                     |
| 28 | 月 | ご飯・海老フライとコロケ・五目煮豆・汁物・果物                 |
| 29 | 火 | ご飯・鶏肉のはちみつ照焼・ほうれん草とコーンのソテー・汁物・果物        |
| 30 | 水 | ご飯・イタリア風玉子焼き・胡麻和え・汁物・果物                 |
| 31 | 木 | 年越しそば・天ぷら・野菜のわさび和え・果物                   |



この一年いろんなおやつを作って食べましたね！来年も一緒に楽しみましょー！！

お味はいかがでしたか？

【つぶやきコーナー】

今年もあっという間に令和2年が終わろうとしています。

来年の事を言うと鬼が笑うと言いますが

来年こそは…お腹の肉が落ちますように

