

大津みやび野デイ便り

認知症対応型デイサービス

10月の予定

散髪日：	8日	23日	27日	お誕生日会	27日
世代間交流	7日	24日	大正琴交流会	31日	



来年の干支は？なかなか答える事ができませんでした。「羊」という事で、皆さんと一緒に大型の貼り絵にチャレンジしました。まずは下書きから始まり、型に沿って色紙を切って貼って。素敵な作品が完成しました！

♪毎月恒例の大正琴演奏会♪歌詞カードを見ながら歌を唄われている姿は、コーラス部みたいです。

1番の歌詞は歌い慣れているので記憶に残っていますが2番3番は、忘れてしまっていますね。懐かしい曲が流れると青春時代に戻った気分になりますね。



9月に入ってから蝉の鳴き声が止まず、汗ばむ日が続きました。半ば過ぎから朝晩は肌寒くなってき日中も過ごしやすく、散歩に出かける事ができるようになりました。自宅で散歩する機会が少ない為、運動不足解消のために散歩を取り入れています。

10月は“実りの季節”ですね。

春に植えた田んぼの苗が稲穂となり、その上にはとんぼが見られるようになりました。地域によっては祭りの準備が始まり、日が暮れると同時に太鼓の音が「ドン・ドン」と響き渡っています。秋が来たことが全身で伝わってきます。

秋は「食欲の秋」と言われている程、食べ物が美味しいですね！

食べ過ぎには注意し健康第一に、日々過ごして下さいね。



通常規模型デイサービス



ドライブ： 6日～11日
世代間交流： 7日 24日
大正琴交流会： 31日



今月のドライブは御津町、道の駅に行って来ました。海をまじかに見て、風を感じる事が出来たと利用者の方も大変喜んでおられていました。休憩スペースでお茶を飲んだりされたり、近くを散策されたり、楽しいドライブでした。

制作の一環で、折り紙で色々な作品を作られています。仲でもサイコロをつくられる方が多く、職員が作った折り方の見本表を見ながら皆さん熱心に作られています。僕も挑戦しましたが、途中で分からなくなりました(笑)



9月も多くの利用者の方が誕生日を迎えられました。何歳になっても誕生日はやはり嬉しいと思います。これからも健康に気を付けていただいて、元気でデイサービスを利用していただけたらなと思います。

通常型デイサービスからのお知らせ

これから晩秋にかけて、朝晩の冷え込みも日増しに強まってきます。カゼなどひかないように、今から厳しい冬の寒さに耐えられるよう、体調を整えておきましょう。一年中で最も活動しやすいこの時期を健康管理に努め大切に過ごしたいですね。

秋と言えば、「食欲の秋」・「読書の秋」・「芸術の秋」や秋の七草なんて言うのも有名ですね。スポーツの秋、運動不足解消にウォーキング運動不足解消にウォーキングやジョギングなど楽しく体を動かして、スポーツの秋を楽しみましょう。また、運動の前後には、ストレッチ体操をお忘れなく。

平成26年10月分 献立表

日	月	火	水	木	金	土
			1 鮭の味噌煮 キャベツの甘酢和え 五目煮豆 ワカメスープ たくあん	2 和風ハンバーグ ほうれん草の更紗和え きんぴら 澄まし汁 ヨーグルト	3 魚のフライ 粉吹き芋 酢の物 湯豆腐 かき卵汁	4 酢豚 大根煮 ほうれん草のゴマ和え みそ汁 ヨーグルト
5	6 鶏肉の梅肉揚げ 茄子煮 お浸し 味噌汁 べったら漬け	7 煮魚 冬瓜煮 たたき長芋のえのき和え 澄まし汁 白菜漬け	8 赤飯 刺身 オクラの鰹和え 卵豆腐 澄まし汁	9 かしわの照り焼き 高野の卵とじ 柚子和え 味噌汁 しば漬け	10 栗ご飯 魚のバジル焼き 煮しめ マカロニサラダ かに玉スープ	11 松茸ご飯 トロサーモンの塩焼き お浸し 春雨サラダ ソーメン汁
12	13 松風焼き 切り干し煮 たけのこのかか煮 ワカメスープ 黄桃缶	14 白身魚のピカタ 南瓜煮 オクラの鰹和え 味噌汁 白菜煮	15 マグロ丼 ひじき煮 五目煮豆 味噌汁 プリン	16 煮魚 切り干し大根と春菊のしたし 梅肉和え 味噌汁 野沢菜漬け	17 カレーライス マカロニサラダ ピーマン煮 福神漬け 杏仁豆腐	18 鮭の味噌煮 卵の花 大根煮 澄まし汁 カットフルーツ
19	20 煮込みハンバーグ お浸し 中華風酢の物 味噌汁 フルーツ	21 煮魚 煮しめ ポテトサラダ コンソメスープ 野沢菜漬け	22 照り焼き魚 高野と卵とじ 酢の物 ソーメン汁 茄子漬け	23 牛肉のしぐれ ふろふき大根 ほうれん草のゴマ和え 味噌汁 カットフルーツ	24 八宝菜 さつま揚げ ブロッコリーのごま和え 卵とコーンのスープ 黄桃缶	25 穴子寿司 うどん ひじき煮 カットフルーツ
26	27 豚肉の生姜焼き お浸し 茄子煮 かに玉スープ いちじく	28 ぶり大根 炒り豆腐 たけのこのかか煮 粕汁 甘夏缶	29 鶏肉の酒蒸し お浸し 酢の物 味噌汁 洋ナシ缶	30 中華丼 茄子煮 さつま芋煮 やわらか切り干し大根 コンソメスープ	31 煮魚 煮しめ オクラとなめたけの和え物 澄まし汁 たくあん	