



デイだより

No.332

令和6年

1月4日発行



武蔵野市立高齢者総合センター デイサービスセンター

公益財団法人 武蔵野市福祉公社

TEL:0422-51-2933(直通)



明けましておめでとうございます

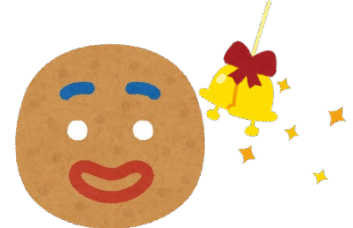


皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

まだまだ油断は禁物ですが、コロナ禍も大きな山を越え、日常が戻りつつあります。皆さまが楽しくお元気に1日を過ごしていただけるようプログラムや行事の企画等スタッフも頑張っていますので、楽しみにしてください。皆さまからのリクエストもお待ちしております。本年もよろしくお願いいたします。



ハッピークリスマスデー



12月21日にクリスマス会を開催しました。4年ぶりに臨時のご利用とご家族も招待して大規模な開催となりました。午後に開催した紅白歌合戦では、ご利用者と職員が総出で歌を披露して、大変盛り上がりしました。最後には、サンタさんより「辰をモチーフにした絵馬」と「靴下」がプレゼントされました。普段はデイサービスの様子がわからない、ご家族の皆さんにも、ご利用者が楽しんでいる様子を見ていただけて良かったと思います。

来年もさらに盛り上がるように一同努力していきます。



島倉ちょ子さん
と
ご利用者のT様



家族会の様子♪





新年の抱負



所長 方波見 美穂 「何か趣味を見つけたい…3日坊主の私にもできるおすすめありますか？」

センター長 富田 尚美 「一年間で本を30冊以上読む」

看護師 田島 雅子 「片付け・ダイエット」

理学療法士 麻生 千春 「今年こそ断捨離をする」

介護士 後藤 章 「自然とふれあい皆と仲よし仕事に誇りをもって楽しめる一年になりますように」

介護士 北島 由里 「ハクビシンとの戦いに勝つ！家に来ないでもらいたい…」

介護士 荒田 麻耶 「健康第一！日本各地の温泉旅行にいけるといいなあ」

介護士 中村 美和 「ヨガを続けて立位体前屈が0cmになるようにする」



介護士 本橋 久美子 「感謝の気持ちを持って毎日過ごす」

介護士 安部 暁子 「心機一転 子供が義務教育を終えるので」

介護士 市川 智文 「妻の笑顔と世界平和」

介護士 川島 芳美 「自分の身体と心を大事にします!!」

介護士 五藤 奈緒子 「転ばぬ先の杖!! 運動でもして体力・気力作りしなければ」

介護士 伊藤 綾子 「人にやさしくのんびり、ゆっくりと」

介護士 辻 祥子 「飼い犬と私で旅行したい」



苦情・相談窓口

センター長 富田尚美

51-2933

1月・2月祝日開所のお知らせ

1月8日(月) 成人の日
2月12日(月) 建国記念日振替休日
2月23日(金) 天皇誕生日

1月プログラム

※プログラムは都合により変更になる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
				はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操
				お楽しみ会 書道	美術 陶芸	ゲーム/工作
7	8	9	10	11	12	13
	成人の日 営業 はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操
	音楽	レクリエーション 手芸	音楽 絵手紙	お楽しみ会 書道	美術 陶芸	ゲーム/工作
14	15	16	17	18	19	20
	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操
	音楽	レクリエーション 手芸	音楽 絵手紙	お楽しみ会 書道	美術 陶芸	ゲーム/工作
21	22	23	24	25	26	27
	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操
	音楽	レクリエーション 手芸	音楽 絵手紙	お楽しみ会 書道	美術 陶芸	ゲーム/工作
28	29	30	31			
	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操			
	音楽	レクリエーション 手芸	音楽 絵手紙			

※ ペン習字・手芸・絵手紙・書道・陶芸は材料費がかかります。

※ 1月8日(月)は祝日ですが、営業日になります。

見学はいつでも受け付けておりますので、お気軽にご連絡ください。

デイサービスセンター
0422-51-2933

2024年1月

予定献立表

明けましておめでとーございませう
今年もよろしくおねがいいたします



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>8</p> <p>ごはん 490 kcal 24.0g 2.5g</p> <p>味噌汁 2.5g</p> <p>ほっけの葱醤油焼 2.5g</p> <p>炒り豆腐 2.5g</p> <p>辛子醤油和え 2.5g</p> <p>フルーツ 2.5g</p> <p>芋ようかん</p>	<p>9</p> <p>親子丼 534 kcal 18.9g 3.0g</p> <p>味噌汁 3.0g</p> <p>中華酢和え 3.0g</p> <p>フルーツ 3.0g</p> <p>あずき寒天</p>	<p>10</p> <p>ごはん 567 kcal 23.0g 2.0g</p> <p>すまし汁 2.0g</p> <p>肉豆腐 2.0g</p> <p>ポテトサラダ 2.0g</p> <p>フルーツ 2.0g</p> <p>抹茶まんじゅう</p>	<p>4</p> <p>ごはん 526 kcal 22.3g 2.9g</p> <p>味噌汁 2.9g</p> <p>かれいのみぞれあん 2.9g</p> <p>加子の煮浸し 2.9g</p> <p>温野菜サラダ 2.9g</p> <p>フルーツ 2.9g</p> <p>練り切り</p>	<p>5</p> <p>新年会 542 kcal 16.2g 3.1g</p> <p>赤飯 3.1g</p> <p>吸い物 3.1g</p> <p>天ぷら 3.1g</p> <p>絹揚げの煮物 3.1g</p> <p>酢の物 3.1g</p> <p>フルーツ 3.1g</p> <p>和菓子</p>	<p>6</p> <p>ごはん 498 kcal 20.3g 2.8g</p> <p>味噌汁 2.8g</p> <p>チキンジンジャー 2.8g</p> <p>里芋の煮物 2.8g</p> <p>おかか和え 2.8g</p> <p>フルーツ 2.8g</p> <p>どら焼</p>
<p>15</p> <p>ごはん 524 kcal 24.6g 3.3g</p> <p>味噌汁 3.3g</p> <p>さばの生姜煮 3.3g</p> <p>いんげんの炒め物 3.3g</p> <p>中華和え 3.3g</p> <p>フルーツ 3.3g</p> <p>クリームコンフェ</p>	<p>16</p> <p>ごはん 559 kcal 22.3g 2.3g</p> <p>若芽スープ 2.3g</p> <p>八宝菜 2.3g</p> <p>蒸しシュウマイ 2.3g</p> <p>フルーツ 2.3g</p> <p>チョコカステラ</p>	<p>17</p> <p>郷土-石川県 541 kcal 21.4g 2.1g</p> <p>ごはん 2.1g</p> <p>めった汁(石川) 2.1g</p> <p>鶏肉の照焼き 2.1g</p> <p>金平ピーマン 2.1g</p> <p>フルーツ 2.1g</p> <p>バナナジャムケーキ</p>	<p>11</p> <p>ごはん 500 kcal 16.6g 2.7g</p> <p>味噌汁 2.7g</p> <p>豚カツ 2.7g</p> <p>青菜のお浸し 2.7g</p> <p>フルーツ 2.7g</p> <p>鏡開き-おしるこ</p>	<p>12</p> <p>えびカレー 538 kcal 16.6g 2.6g</p> <p>スープ 2.6g</p> <p>和風サラダ 2.6g</p> <p>バナナヨーグルト 2.6g</p> <p>フルーツ 2.6g</p> <p>シューエクレア</p>	<p>13</p> <p>ごはん 525 kcal 28.2g 3.3g</p> <p>味噌汁 3.3g</p> <p>白身魚の野菜あん 3.3g</p> <p>白菜の煮浸し 3.3g</p> <p>大根ツナサラダ 3.3g</p> <p>フルーツ 3.3g</p> <p>ワッフル</p>
<p>22</p> <p>ごはん 502 kcal 19.6g 2.0g</p> <p>スープ 2.0g</p> <p>チキンかつ 2.0g</p> <p>レモン酢和え 2.0g</p> <p>フルーツ 2.0g</p> <p>クリームコンフェ</p>	<p>23</p> <p>ごはん 490 kcal 19.8g 2.2g</p> <p>ホワイトシチュー 2.2g</p> <p>ミックスピクルス 2.2g</p> <p>フルーツ 2.2g</p> <p>もみじ饅頭</p>	<p>24</p> <p>ごはん 510 kcal 23.1g 2.5g</p> <p>スープ 2.5g</p> <p>白身魚のトマトソース 2.5g</p> <p>人参しりしり 2.5g</p> <p>カニマヨ和え 2.5g</p> <p>フルーツ 2.5g</p> <p>杏仁豆腐</p>	<p>18</p> <p>ごはん 511 kcal 18.6g 3.1g</p> <p>味噌汁 3.1g</p> <p>あじの南蛮漬け 3.1g</p> <p>薩摩揚げの煮物 3.1g</p> <p>塩昆布和え 3.1g</p> <p>フルーツ 3.1g</p> <p>スイーツポテト</p>	<p>19</p> <p>豚玉丼 528 kcal 31.8g 2.3g</p> <p>味噌汁 2.3g</p> <p>ブロccoli-サラダ 2.3g</p> <p>フルーツ 2.3g</p> <p>珈琲ゼリー</p>	<p>20</p> <p>ごはん 553 kcal 24.4g 2.1g</p> <p>中華卵スープ 2.1g</p> <p>麻婆豆腐 2.1g</p> <p>温野菜サラダ 2.1g</p> <p>フルーツ 2.1g</p> <p>シュークリーム</p>
<p>29</p> <p>三色丼 546 kcal 25.4g 3.2g</p> <p>味噌汁 3.2g</p> <p>さつま芋の甘煮 3.2g</p> <p>しそ和え 3.2g</p> <p>フルーツ 3.2g</p> <p>クリームカステラ</p>	<p>30</p> <p>菜めし 500 kcal 16.1g 2.4g</p> <p>すまし汁 2.4g</p> <p>白身魚の香味揚げ 2.4g</p> <p>じゃが芋醤油バター 2.4g</p> <p>ゆず漬け 2.4g</p> <p>フルーツ 2.4g</p> <p>オレンジジャムケーキ</p>	<p>31</p> <p>ごはん 510 kcal 18.6g 2.0g</p> <p>中華スープ 2.0g</p> <p>鶏肉の甘酢あんかけ 2.0g</p> <p>里芋の煮物 2.0g</p> <p>浅漬け 2.0g</p> <p>フルーツ 2.0g</p> <p>水ようかん</p>	<p>25</p> <p>豚挽肉と野菜の中華炒め丼 502 kcal 19.4g 2.2g</p> <p>中華スープ 2.2g</p> <p>さわやか漬け 2.2g</p> <p>きなこヨーグルト 2.2g</p> <p>フルーツ 2.2g</p> <p>クレープ</p>	<p>26</p> <p>ごはん 568 kcal 22.2g 3.1g</p> <p>味噌汁 3.1g</p> <p>鶏肉の茸ソース 3.1g</p> <p>さつま揚げ炒め 3.1g</p> <p>やみつき胡瓜 3.1g</p> <p>フルーツ 3.1g</p> <p>ロールケーキ</p>	<p>27</p> <p>ごはん 519 kcal 23.0g 3.0g</p> <p>味噌汁 3.0g</p> <p>かれいのおろしあん 3.0g</p> <p>南瓜の煮物 3.0g</p> <p>青菜の胡麻和え 3.0g</p> <p>フルーツ 3.0g</p> <p>プリン</p>
<p>郷土-石川県【めった汁】</p> <p>「めった汁」とは、さつま芋や大根、人参といった根菜類を使った具だくさんの豚汁のことです。従来の豚汁と違うところは、じゃが芋ではなくさつま芋を使う点にあります。ユニークな由来は「やたらめったら具を入れる」「やたらめったら具を切る」など諸説伝わっています。</p>					

