



# デイだより

No.332  
令和5年  
12月1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）  
FAX：0422-51-1982 URL：<https://fukushikosha.jp/>



## 年末年始のおしらせ

早いもので、師走となりました。1年はアツという間に過ぎてしまいますね。師走の所説は、師匠である僧侶がお経をあげるために東へ西へと馳せることを意味する「師馳す（しはす）」が転じたもの、年が終わるという意味の「年果つ（としはつ）」が転じたという説、四季が果てることを表す「四極（しはつ）」が転じたという所説と様々あります。

私どもデイサービスセンターの年末年始予定は以下になります。

日	月	火	水	木	金	土
12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30
お休み	営業	営業	営業	営業	営業	お休み
12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6
お休み	お休み	お休み	お休み	営業	営業	営業

## 陶芸再開!

### 4年ぶりに再開しました!!

なかなか出来なかった陶芸プログラム。  
ようやく再開致しました。粘土の手触りをかみしめ、講師と作陶。  
初挑戦でしたが、可愛い“タツノオトシゴ”を成形しました。



## 実習生の皆さん！

ありがとうございました！！

9月・10月の2カ月に渡り、教員免許取得を目指す大学2、3年生の実習生がたくさんセンターに来ました。色々な大学、学部から1週間ずつでしたが、皆さんとプログ



ラムに参加したり、お話しをしたり、自己紹介だけではなく、特技のブレイクダンス・チャリディング・バスケット・ライフセイバー・野球・サッカーリフティング・剣道など数多くのパフォーマンスを披露して頂きました。

その中でも利用者さんに大人気だったのがN大学に伝わる「えっさっさ」という伝統応援スタイルでした。「え～っさ、え～っさ、えっ～さっさ～♪」の掛け声を皆さんで発声すると、センター内のボルテージは一気に最高潮！元気をたくさん頂きました。是非、センターでの経験を活かし、大きく羽ばたいてもらいたいですね。

### 介護職員 伊藤綾子(いとうあやこ)のつぶやき

最近引っ越しをした。ずっと1人で自由に暮らしたいと望んでいた私だったが、今は淋しさを感じる。引っ越しの期間猶予は3カ月。いざ荷物をまとめてみると荷物の多さに気づく。これはまずい。終わらない。とりあえずアルバムの写真から整理をするが、つい思い出に浸ってしまい作業が進まない。そうこうしている間に引っ越しまであと1週間。娘がお婿さんを連れて、一緒に荷造りをしてくれた。職場の同僚も手伝ってくれた。ありがたい事だ。しかし、皆ここぞとばかりにボンボンと私の思い出を捨てる。人の物を惜しげもなく捨てる。しかも楽しそうに。皮肉なものだ。引っ越し当日は息子も駆けつけ、今は何とか新居に落ち着きつつある。だが、未だ手付かずの段ボールが。。もう物は増やさないと誓った今日この頃である。



苦情・相談窓口  
センター長 富田尚美

51-2933

サービス向上のために、お気軽にご連絡ください。



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

- ✿ ペン習字・手芸・絵手紙・書道・陶芸は材料費がかかります。
- ✿ 12月21日は クリスマス会 です。
- ✿ 12月31日(日)～1月3日(水) 年末年始のお休みです。
- ✿ 1月4日(木)～ 営業いたします。

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

# 2023年12月

# 予定献立表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p><b>郷土-福岡県【がめ煮】</b></p> <p>「がめ煮」は福岡県の代表的な郷土料理で、博多の方言「がめくりこむ」（寄せ集めるの意味）が名前の由来とされています。「がめ煮」は正月料理や精進料理としてつくられる一品で、地元では欠かせない味となっています。「がめ煮」は全国的には「筑前煮」とも呼ばれています。</p>	<p>今年も一年ありがとうございました よいお年をお迎えください</p>				
<p><b>4</b></p> <p>ごはん 518 kcal 19.0 g 蛋白 2.1 g 塩分</p> <p>中華スープ 八宝菜 カニカマサラダ フルーツ</p> <p>どら焼</p>	<p><b>5</b></p> <p>505 kcal 19.6 g 蛋白 2.0 g 塩分</p> <p>豚玉井 すまし汁 レモン酢和え フルーツ</p> <p>バナナジャムケーキ</p>	<p><b>6</b></p> <p>588 kcal 26.8 g 蛋白 3.4 g 塩分</p> <p>■郷土-福岡 ごはん すまし汁 さばの味噌焼 ★がめ煮 ごま和え シュークリーム</p>	<p><b>7</b></p> <p>521 kcal 16.8 g 蛋白 2.1 g 塩分</p> <p>ごはん スープ チキン南蛮 しそ和え フルーツ</p> <p>プリン</p>	<p><b>8</b></p> <p>484 kcal 20.5 g 蛋白 2.4 g 塩分</p> <p>ごはん 味噌汁 ほっけの幽庵焼き ごぼう炒め おくらおろし フルーツ</p> <p>あずき寒天</p>	<p><b>9</b></p> <p>545 kcal 17.9 g 蛋白 2.1 g 塩分</p> <p>ごはん 味噌汁 ポークジンジャー ポテトサラダ フルーツ</p> <p>クレープ</p>
<p><b>11</b></p> <p>523 kcal 19.4 g 蛋白 2.9 g 塩分</p> <p>しめじごはん 味噌汁 鶏肉のネギだれ煮 ゆず漬 フルーツ</p> <p>クリームカステラ</p>	<p><b>12</b></p> <p>588 kcal 15.3 g 蛋白 2.7 g 塩分</p> <p>ごはん すまし汁 かき揚げ 絹揚げの煮物 浅漬 フルーツ</p> <p>おしるこ</p>	<p><b>13</b></p> <p>547 kcal 24.0 g 蛋白 2.0 g 塩分</p> <p>ごはん 玉子スープ 麻婆豆腐 もやしと人参ナムル フルーツポンチ</p> <p>クリームコンプエ</p>	<p><b>14</b></p> <p>501 kcal 21.1 g 蛋白 2.4 g 塩分</p> <p>ごはん 味噌汁 白身魚のクリームソース じゃが芋甘辛煮 和風サラダ フルーツ</p> <p>水ようかん</p>	<p><b>15</b></p> <p>501 kcal 19.5 g 蛋白 2.0 g 塩分</p> <p>豚挽肉と野菜 の中華炒め丼 中華スープ さわやか漬 きな粉ヨーグルト</p> <p>シューエクレア</p>	<p><b>16</b></p> <p>571 kcal 22.9 g 蛋白 2.9 g 塩分</p> <p>ごはん 味噌汁 さばの照焼き さつま芋甘煮 ごま和え フルーツ</p> <p>お饅頭</p>
<p><b>18</b></p> <p>551 kcal 26.2 g 蛋白 3.0 g 塩分</p> <p>ごはん 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼 薩摩揚げ炒め うま塩はくさい フルーツ</p> <p>プリン</p>	<p><b>19</b></p> <p>486 kcal 20.5 g 蛋白 2.9 g 塩分</p> <p>ごはん 味噌汁 鶏肉の梅風味 大根の海老あん ナメタケ和え フルーツ</p> <p>ロールケーキ</p>	<p><b>20</b></p> <p>540 kcal 14.8 g 蛋白 2.4 g 塩分</p> <p>ごはん スープ 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ フルーツ</p> <p>アップルジャムケーキ</p>	<p><b>21</b></p> <p>603 kcal 22.3 g 蛋白 2.1 g 塩分</p> <p>★Xmas★ ツナコーンピラフ コーンポタージュ 海老フライ&amp;コロケ 温野菜サラダ フルーツ</p> <p>★お楽しみデザート★</p>	<p><b>22</b></p> <p>481 kcal 16.3 g 蛋白 3.0 g 塩分</p> <p>ごはん スープ 鶏肉のステーキソース コーンスローサラダ フルーツ</p> <p>ワッフル</p>	<p><b>23</b></p> <p>501 kcal 16.9 g 蛋白 2.1 g 塩分</p> <p>ごはん 味噌汁 鶏肉のステーキソース コーンスローサラダ フルーツ</p> <p>ワッフル</p>
<p><b>25</b></p> <p>505 kcal 20.7 g 蛋白 2.4 g 塩分</p> <p>きやべつ 肉みそ炒め丼 中華スープ 蒸しシュウマイ フルーツ</p> <p>おはぎ</p>	<p><b>26</b></p> <p>490 kcal 21.9 g 蛋白 3.2 g 塩分</p> <p>ごはん 味噌汁 ほっけの生姜醤油焼き ひじきの煮つけ コーンマヨ和え フルーツ</p> <p>杏仁豆腐</p>	<p><b>27</b></p> <p>497 kcal 17.6 g 蛋白 2.4 g 塩分</p> <p>ごはん すまし汁 鶏肉の照焼き 大根の田菜 やみつき野菜 フルーツ</p> <p>もみじ饅頭</p>	<p><b>28</b></p> <p>537 kcal 23.3 g 蛋白 3.4 g 塩分</p> <p>かやくご飯 味噌汁 かれの煮付け じゃがバター醤油 みぞれポレンタ フルーツ</p> <p>チョコカステラ</p>	<p><b>29</b></p> <p>528 kcal 21.1 g 蛋白 2.7 g 塩分</p> <p>ごはん 味噌汁 豚カツ 酢の物 フルーツ</p> <p>和菓子</p>	

※加リ・塩分量にはおやつは含まれません。