

デイだより

No.334

令和6年

2月1日発行

苦情・相談窓口

センター長

富田尚美

51-2933

お気軽に

ご連絡ください。

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)

URL : <https://fukushikosha.jp/>



お知らせ 2月の予定*



2月12日(月) 建国記念の日振替休日は開所します。

2月23日(金) 天皇誕生日は開所します。



～新年会 2024年のはじめに～

新年会に獅子舞が登場し、今年1年の無病息災を願ってご利用者の頭をパクリパクリ厄を食べて回りました。賑やかな新年の始まりの行事でした。また、絵馬も作成してもらいました。能登半島地震の発生による、被災者への応援メッセージや、世界平和など、皆様の温かいお言葉が数多く見受けられました。素敵な1年を共に過ごせたらと思います。



ご利用者の二〇二四年
絵馬と獅子舞



高齢センに
神降臨!



介護職員

五藤奈緒子のつげやね

どこかへ行きたい。

東京の冬空は曇ひとも無く晴れ渡る。

どこかへ行きたい。

私の故郷

新潟の冬空はいつまでも灰色。

だから

外へ外へどこかに行きたくなる。

コロナ禍で外出禁止の三年間。

暑すぎた夏。

今年こそは

どこか遠くへ出かけたい。

出来る事なら、足が遠のいたお山へでも。

外へ外へと散歩する。

でも

結局は

喫茶店で一休み。

これを書く。



介護職員



五藤奈緒子のつづやき

ここへ行きたい。

東京の冬空は雲ひとつ無く晴れ渡る。

ここへ行きたい。

私の故郷

新潟の冬空はいつまでも灰色。

だから

外へ外へどこかに行きたくなる。

コロナ禍で外出禁止の三年間。

暑すぎた夏。

今年こそは

どこか遠くへ出かけたい。

出来る事なら、足が遠のいたお山へでも。

外へ外へと散歩する。

でも

結局は

喫茶店で一休み。

これを書く。



2024年はなんと「閏年」。4年に1度の29日です！

そもそも「閏年」とは一体何なのでしょう。平年を365日とする太陽暦で、地球の平均回帰年(太陽が黄道上の分点と至点から出て再び各点に戻ってくるまでの周期のこと)は約365.242199日なのです。ですので、ずっと365日の暦にしていると、徐々に季節と暦がずれてしまいます。そのため、ほぼ4年に一度、2月に1日を足して調節をしています。うるう年の始まりは、1582年にさかのぼります。ローマ教皇・グレゴリウス13世が「グレゴリオ暦」という暦を制定したことから、始まりました。

この「グレゴリオ暦」は、数百年をかけて世界標準となったが、日本では、明治5年12月2日の翌日を、新暦と呼ばれる太陽暦の明治6年1月1日(グレゴリオ暦1873年1月1日)とし、始まったそうです。

何だかとても難しい話で、更に調べると、色々なルールがあるそうです。でも、ここでは割愛します。(笑)

私的には、1日増えてラッキーくらいにしか思っていませんでした。いつもの年よりも1日長いということで、2月29日の貴重な1日を有意義に過ごしましょう。(市川)

2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	3
				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 節分行事	はつらつ いきいき体操 ゲーム/工作
4	5	6	7	8	9	10
	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
11	12	13	14	15	16	17
	振替休日 営業 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
18	19	20	21	22	23	24
	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	天皇誕生日 営業 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
25	26	27	28	29		
	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		

🌸 ペン習字・手芸・絵手紙・書道・陶芸は材料費がかかります。

🌸 祝日の12日(月)・23日(金)は営業致します。

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

2024年2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>5 ■郷土-北海道 ごはん 501 kcal 18.6 g 蛋白 3.2 g 塩分 すまし汁 3.2 g 塩分 ほっけのちゃんちゃん焼 じゃが芋醬油バター 中華酢和え フルーツ 紫芋ようかん</p>	<p>6 麻婆丼 537 kcal 23.7 g 蛋白 2.0 g 塩分 たまごスープ 三色和え フルーツ</p>	<p>7 ごはん 535 kcal 18.6 g 蛋白 2.6 g 塩分 味噌汁 照焼きチキン ポテトサラダ フルーツ</p>	<p>8 ごはん 522 kcal 21.3 g 蛋白 2.8 g 塩分 味噌汁 白身魚のフライ 胡麻和え フルーツ</p>	<p>9 ハヤシライス 538 kcal 16.6 g 蛋白 2.6 g 塩分 スープ きやべつサラダ フルーチェ</p>	<p>10 ごはん 566 kcal 28.8 g 蛋白 2.0 g 塩分 すまし汁 肉豆腐 人参しりしり 酢の物 フルーツ</p>
<p>12 みそ豚温玉丼 533 kcal 22.3 g 蛋白 2.6 g 塩分 すまし汁 しそ和え フルーツ</p>	<p>13 人参ごはん 523 kcal 23.4 g 蛋白 3.2 g 塩分 味噌汁 さばの塩麹焼き 切干大根の煮物 さわやか漬け フルーツ</p>	<p>14 ♥バレンタイン ごはん 577 kcal 18.6 g 蛋白 2.4 g 塩分 スープ コロケ&メンチ 大根サラダ バナナヨーグルト チョコシシロア</p>	<p>15 ごはん 498 kcal 23.0 g 蛋白 2.8 g 塩分 すまし汁 鶏肉の葱みそ焼き 里芋の煮物 ゆず漬け フルーツ</p>	<p>16 豚挽肉と野菜の中華炒め丼 506 kcal 21.1 g 蛋白 2.8 g 塩分 中華スープ 蒸しシューマイ フルーツ</p>	<p>17 ごはん 524 kcal 22.1 g 蛋白 2.1 g 塩分 スープ 白身魚のタルタルソース いんげんの炒め物 彩りマリネ フルーツ</p>
<p>19 ごはん 480 kcal 21.8 g 蛋白 2.8 g 塩分 味噌汁 かれいの柚香焼き 大根の蟹あんかけ 酢の物 フルーツ</p>	<p>20 ごはん 490 kcal 19.8 g 蛋白 2.2 g 塩分 味噌汁 チキンジンジャー 薩摩揚げの炒め コールスローサラダ フルーツ</p>	<p>21 ごはん 523 kcal 17.5 g 蛋白 2.3 g 塩分 味噌汁 あじの南蛮漬け 南瓜の煮物 青菜のお浸し フルーツ</p>	<p>22 他人丼 502 kcal 19.4 g 蛋白 2.2 g 塩分 味噌汁 豚の卵とじ丼 中華酢和え フルーツ</p>	<p>23 ごはん 559 kcal 22.5 g 蛋白 2.7 g 塩分 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼 白菜の煮浸し ブロッコリーサラダ フルーツ</p>	<p>24 ごはん 505 kcal 18.2 g 蛋白 2.0 g 塩分 すまし汁 鶏肉の和風ソース マカロニサラダ フルーツ</p>
<p>26 ソースかつ丼 500 kcal 15.7 g 蛋白 2.6 g 塩分 味噌汁 もみ漬け フルーツ</p>	<p>27 菜めし 552 kcal 27.1 g 蛋白 2.8 g 塩分 すまし汁 かれいの煮付け 炒り豆腐 ごま味噌和え フルーツ</p>	<p>28 ツナカレー 538 kcal 18.4 g 蛋白 3.2 g 塩分 スープ ミックスピクルス きなこヨーグルト</p>	<p>クリームカステラ</p>	<p>郷土-北海道【ちゃんちゃん焼】 ちゃんちゃん焼とは秋から冬にかけてとれる鮭と野菜を焼いて味噌などで調味した日本の郷土料理です。北海道の石狩地方の漁師が発祥とされています。名前の由来は諸説あり、「ちゃんちゃん作れるから」「焼く時にへらがチャンチャンという音を立てるから」などさまざまです。 北海道には鮭を使った郷土料理が数多く存在しています。</p>	<p>ゼリー</p>
<p>オレンジジャムケーキ</p>	<p>どら焼</p>	<p>ワッフル</p>	<p>杏仁豆腐</p>	<p>おはぎ</p>	<p>バナナジャムケーキ</p>

※加わり・塩分表記にはおやつは含まれません。



株式会社 セプト

2024年はなんと「閏年」。4年に1度の29日です！

そもそも「閏年」とは一体何なのでしょう。平年を365日とする太陽暦で、地球の平均回帰年(太陽が黄道上の分点と至点から出て再び各点に戻ってくるまでの周期のこと)は約365.242199日なので、ずっと365日の暦にしていると、徐々に季節と暦がずれてしまいます。そのため、ほぼ4年に一度、2月に1日を足して調節をしています。閏年の始まりは、1582年にさかのぼります。ローマ教皇・グレゴリウス13世が「グレゴリオ暦」という暦を制定したことから、始まりました。

この「グレゴリオ暦」は、数百年をかけて世界標準となったが、日本では、明治5年12月2日の翌日を、新暦と呼ばれる太陽暦の明治6年1月1日(グレゴリオ暦1873年1月1日)とし、始まったそうです。

何だかとても難しい話で。更に調べると、色々なルールがあるそうです。でも、ここでは割愛します。(笑)

私的には、1日増えてラッキーぐらいにしか思っていませんでした。いつもの年よりも1日長いということで、2月29日の貴重な1日を有意義に過ごしましょう。(市川)

2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	3
				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 節分行事	はつらつ いきいき体操 ゲーム/工作
4	5	6	7	8	9	10
	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
11	12	13	14	15	16	17
	振替休日 営業 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
18	19	20	21	22	23	24
	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	天皇誕生日 営業 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
25	26	27	28	29		
	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		

❁ ペン習字・手芸・絵手紙・書道・陶芸は材料費がかかります。

❁ 祝日の12日(月)・23日(金)は営業致します。

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

2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 1	金 2	土 3
					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 節分行事 ゲーム/工作
4	5	6	7	8	9	10
	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
11	12	13	14	15	16	17
	振替休日 営業 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
18	19	20	21	22	23	24
	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	天皇誕生日 営業 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
25	26	27	28	29		
	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		

❁ ペン習字・手芸・絵手紙・書道・陶芸は材料費がかかります。

❁ 祝日の12日(月)・23日(金)は営業致します。

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

2024年2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>5 ■郷土-北海道 ごはん 18.6 g 蛋白 3.2 g 塩分 すまし汁 3.2 g 塩分 ほっけのちやんちゃん焼 じゃが芋醤油バター 中華酢和え フルーツ 紫芋ようかん</p>	<p>6 麻婆丼 たまごスープ 三色和え フルーツ プリン</p>	<p>7 ごはん 535 kcal 18.6 g 蛋白 2.6 g 塩分 味噌汁 照焼きチキン ポテトサラダ フルーツ シュークリーム</p>	<p>8 ごはん 522 kcal 21.3 g 蛋白 2.8 g 塩分 味噌汁 白身魚のフライ 胡麻和え フルーツ ロールケーキ</p>	<p>9 ハヤシライス 538 kcal 16.6 g 蛋白 2.6 g 塩分 スープ きやべつサラダ フルーチェ どら焼</p>	<p>10 ごはん 566 kcal 28.8 g 蛋白 2.0 g 塩分 すまし汁 肉豆腐 人参しりしり 酢の物 フルーツ 和菓子</p>
<p>12 みそ豚温玉丼 533 kcal 22.3 g 蛋白 2.6 g 塩分 すまし汁 2.6 g 塩分 しそ和え フルーツ クレープ</p>	<p>13 人参ごはん 523 kcal 23.4 g 蛋白 3.2 g 塩分 味噌汁 さばの塩麹焼き 切干大根の煮物 さわやか漬け フルーツ シューエクレア</p>	<p>14 ♥バレンタイン ごはん 577 kcal 18.6 g 蛋白 2.4 g 塩分 スープ コロケ&メンチ 大根サラダ バナナヨーグルト チョコババロア</p>	<p>15 ごはん 498 kcal 23.0 g 蛋白 2.8 g 塩分 すまし汁 鶏肉の葱みそ焼き 里芋の煮物 ゆず漬け フルーツ 珈琲ゼリー</p>	<p>16 豚挽肉と野菜の 506 kcal 21.1 g 蛋白 2.8 g 塩分 中華炒め丼 中華スープ 蒸しシューマイ フルーツ バナナジャムケーキ</p>	<p>17 ごはん 524 kcal 22.1 g 蛋白 2.1 g 塩分 スープ 白身魚のタルタルソース いんげんの炒め物 彩りマリネ フルーツ ワッフル</p>
<p>19 ごはん 480 kcal 21.8 g 蛋白 2.8 g 塩分 味噌汁 かれないの柚香焼き 大根の蟹あんかけ 酢の物 フルーツ スイートポテト</p>	<p>20 ごはん 490 kcal 19.8 g 蛋白 2.2 g 塩分 味噌汁 チキンジンジャー 薩摩揚げの炒め コールスローサラダ フルーツ 水ようかん</p>	<p>21 ごはん 523 kcal 17.5 g 蛋白 2.3 g 塩分 味噌汁 あじの南蛮漬け 南瓜の煮物 青菜のお浸し フルーツ もみじ饅頭</p>	<p>22 他人丼 502 kcal 19.4 g 蛋白 2.2 g 塩分 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼 白菜の煮浸し ブロッコリーサラダ フルーツ おはぎ</p>	<p>23 ごはん 559 kcal 22.5 g 蛋白 2.7 g 塩分 味噌汁 鶏肉の和風ソース マカロニサラダ フルーツ ゼリー</p>	<p>24 ごはん 505 kcal 18.2 g 蛋白 2.0 g 塩分 すまし汁 鶏肉の和風ソース マカロニサラダ フルーツ ゼリー</p>
<p>26 ソースかつ丼 500 kcal 15.7 g 蛋白 2.6 g 塩分 味噌汁 もみ漬け フルーツボンチ</p>	<p>27 菜めし 552 kcal 27.1 g 蛋白 2.8 g 塩分 すまし汁 かれないの煮付け 炒り豆腐 ごま味噌和え フルーツ どら焼</p>	<p>28 ツナカレー 538 kcal 18.4 g 蛋白 3.2 g 塩分 スープ ミックスピクルス きなこヨーグルト ワッフル</p>	<p>29 ごはん 518 kcal 19.0 g 蛋白 2.1 g 塩分 中華スープ 八宝菜 カニカマサラダ フルーツ 杏仁豆腐</p>	<p>郷土-北海道【ちやんちゃん焼】 ちやんちゃん焼とは秋から冬にかけてとれる鮭と野菜を焼いて味噌などで調味した日本の郷土料理です。北海道の石狩地方の漁師団が発祥といわれています。名前の由来は諸説あり、「ちやんちゃん」と作れるから、「焼く時にへらがちゃんちゃんという音を立てるから」などさまざまです。 北海道には鮭を使った郷土料理が数多く存在しています。</p>	

※加印・塩分表記にはおやつは含まれません。



株式会社 セプト