

永寿荘デイサービスセンター

平成30年 2月



ひな祭茶話会を行います

今年も2月26日(月)からの1週間、桃の節句に合わせて『ひな祭り茶話会』を開催します。皆様と1年を振り返り、これまでの様々な行事を大型スクリーンで上映します。ひな菓子を食べながら、思い出話に花を咲かせましょう。

おひな様の展示も行っておりますので、ご家族の皆様も是非お立ち寄りください。



初詣ドライブに行ってきました

1月4日(木)からの1週間、『荘内神社』へ初詣ドライブに行ってきました。お天気も心配されましたが、無事に終える事ができました。

皆様、今年1年の健康と幸せな年になりますようお参りし、荘では甘酒とあらを召し上がり新年をお祝いしました。

今年も楽しく元気に過ごしましょう！



今年の干支が完成しました

装飾レクリエーションの時間に、お花紙と折り紙を使用し、皆様力を合わせて壁飾りを作りました。今年の干支である『戌』を畳一畳ほどの作品で完成させる事ができました。作品をご覧になり、皆様喜んでおりました。



寒い季節は熱々『おでん』！

各曜日1回ずつ土鍋でおでんをお出ししております。『柔らかいの煮崩れない』『出汁最高』と大好評！まだの方も献立を確認して楽しみにお待ちください。熱々の大根やたまごで、心も体も温まりましょう。



看護師さんからの

いきいき通信

まだまだ寒くてつら～い冬を乗り切るために・・・今回は、体をぽかぽか温めてくれる元気の素について、紹介します。

体を温めてくれる食べ物の代表格は、土の中で育つ根野菜類です。寒い季節に旬を迎える野菜や果物、寒い北の海で摂れる魚も、体を温めてくれます。

例えば・・・

野菜—人参、ゴボウ、山芋、れんこん、生姜
果物—りんご、イチジク
魚—鮭、たら、まぐろ、さば など



寒い季節には、温かい飲み物も欲しくなりますね。

例えば・・・



体を温める飲み物—ココア、ほうじ茶、紅茶
生姜と紅茶の組み合わせも、体を温めるには最高です。

その他には

- ・タンパク質を摂取！(肉、魚、卵、豆類)
筋肉のもとになるタンパク質を摂ると筋肉量が増え”熱”を作り出します。
- ・運動で低体温も改善！
運動して筋肉を使うことで、血流が良くなり体温も上がります。

肉魚などのタンパク質と体温を温めてくれる食事を摂り、デイサービスで運動を頑張っって寒～い冬を乗り切りましょう！

★平成29年度2回目の体力測定を1月中旬から行っています。測定の結果は年度末にお伝えします。



デイサービスセンターからのお願い

冬期間に入り、道路状況によって送迎の時間に遅れが生じやすくなっております。職員一同、安全運転に努めて参りますので、ご理解、ご協力をお願い致します。

以前からお声を掛けさせて頂きましたが、再度持ち物への記名をお願い致します。

カーディガン等の羽織る物、手袋、マフラー、タオル類は、特に紛失しやすい物です。お手数ですが一枚一枚に記名をお願い致します。

個別機能訓練加算について

3日、9日、10日、12日、17日、24日は、機能訓練は通常通り行いますが、機能訓練指導員が不在の為、個別機能訓練加算は算定致しません。

冬期間の喫茶コーナーは、ボランティアの方々の都合によりお休みさせて頂きます。再開は3月を予定しております。お楽しみにお待ちください。



昼食の献立表を裏面に掲載しております。都合により、内容が変更となる事もありますのでご了承ください。



社会福祉法人恵泉会
永寿荘デイサービスセンター
鶴岡市茅原町28-10
TEL:25-6111
おたより担当:坂田 佳子



予定献立表

特別養護老人ホーム 永寿荘

平成30年2月 昼食

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日 ご飯 味噌汁(わかめ・厚揚げ) 魚の田楽 そばろ煮 マカロニサラダ カステラプディング	2日 菜めし 味噌汁(玉葱・豆腐) さわらの味噌煮 白菜のうま煮 たらこの寒天寄せ 杏仁豆腐	3日 ご飯 かき玉汁 さばの竜田揚げ 野菜の子まぶし りんごおろし和え あんみつ
4日	5日 ご飯 けんちん汁 鶏肉のデミグラスソース煮 小松菜とベーコンの炒め物 子づけ ワッフル	6日 ご飯 味噌汁(わかめ・じゃがいも) がんもどきの含め煮 五目ごま和え ミックスフルーツ ストロベリームース	7日 ご飯 味噌汁(せり・薄皮) 肉豆腐 ポテトサラダ 春菊のピーナッツ和え こしあんムース	8日 ほたてごはん 味噌汁(玉葱・豆腐) 大根と豚肉の煮物 南瓜サラダ かぶの柚香漬け エクレア	9日 ご飯 かき玉汁 おでん 春菊のごま和え おみづけ クレープ	10日 ご飯 味噌汁(里芋・春菊) おでん はるさめサラダ 白菜漬け アイスクリーム
11日	12日 ご飯 味噌汁(わかめ・豆腐) 牛肉とじゃが芋の炒り煮 野菜の子まぶし ほうれん草の山かけ りんごのコンポート	13日 ご飯 きのこ汁 ほっけの照り焼き 炊き合わせ(牛・南瓜・他) 青菜としらすの炒め煮 ロールケーキ	14日 ぼたもち(おはぎ) 清汁(おぼろ昆布) 大根ととり肉の炊き合わせ ほうれん草と白菜の辛子和え ロールケーキ	15日 ご飯 さつまい 牛肉の甘辛煮 切り干し大根煮 おろしめかぶ ミルク葛餅風	16日 ご飯 清汁(豆腐・せり) ねぎとろ ブロッコリーの卵とじ あさつきの生姜醤油 シュークリーム	17日 ポークカレー 菜果サラダ フルーチェ フルーツ盛り合わせ
18日	19日 オムライス コーンクリームスープ かに風味のサラダ 蒸しシューマイ 桃・ヨーグルト和え	20日 ご飯 味噌汁(えのき茸・厚揚げ) 豚肉の生が焼き 白菜のそばろ煮 にしんの昆布巻 絞るケーキ	21日 ご飯 味噌汁(わかめ・ねぎ) 赤魚の粕味噌煮 かんぴょうの卵とじ煮 肉団子あんかけ りんごとさつまい芋の重ね煮	22日 (漬け)まぐろの山かけ丼 芋の子汁 揚げだし豆腐 あさつきの生姜醤油 水ようかん	23日 ご飯 かにのスープ 海老フライ ぜんまいの煮物 里芋のそばろ煮 ココアムース	24日 ご飯 味噌汁(わかめ・豆腐) かれの煮つけ もやしのカレー炒め 蒸し卵あんかけ ティラミス
25日	26日 ご飯 清汁(しいたけ・ねぎ) 肉じゃが ほうれん草の白和え ちくわの味噌マヨネーズ和菓子	27日 鮭の親子丼 味噌汁(長葱・豆腐) ポテトとツナのサラダ 胡麻豆腐生姜あん 和菓子	28日 ご飯 味噌汁(わかめ・じゃがいも) カレーのから揚げ 青菜の炒め煮 長芋の柚子風味田楽 和菓子			