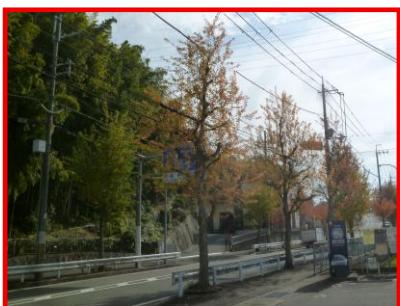




買い物レク



紅葉ドライブ



今年の紅葉は夏の暑さが原因で色付かないすぐに枯れてしまうなんて言われていましたが、実際に行ってみれば杞憂でした。紅葉が鮮やかな赤色に彩られていました。

紅葉といえば「モミジ」ですが、イチョウの葉も覚めるような黄色で美しかったです。

綾ディサービスの前を通る奈良街道にも街路樹があり、こちらも葉っぱが秋色の装いに変わっています。毎日に季節の彩りを添えてくれています。

夏が過ぎ、秋が来たと思ったら思いの外、気温が低くてもう冬が来たのかと思いました。年々秋の期間が短くなっているような気がします。

そんな中、井筒八つ橋さんへ買い物に行きました。温かいお茶と共に試食の八つ橋をいただき、皆さん嬉しそうでした。

買い物も職員が付き添いながらアレやコレやと見て回りました。良い買い物は出来ましたでしょうか？

『今年もかぜとインフルエンザとコロナにご注意下さい』

～元気にすごしましょう～

今年は冬のくるのが早いですね。秋が短いです。雨も少なくかんそうしています。

おかげで『かぜとインフルエンザとコロナまで』が流行しています。がんばって予防しましょう。

対策としては『うがい』『手洗い』『消毒』『換気』が大切です。バイキンをやっつけるためにトイレの後、食事の前などにはしっかりと念入りに手を洗ってください。

そしてうがいと消毒(市販のアルコールでも良いです)も大切です。めんどうだなと思っても、朝起きた時、外出からかえった時、寝る前などにきちんとうがいと消毒をしましょう。
よく寝て、よく食べて、からだに抵抗力もつけましょう。

統括部長 浦山 陽一



献立表

※年末年始のお知らせ

12月31(水)～1月4日(日)までお休みさせていただきます

・手作り昼食の内容はお楽しみに☆

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼食	手作り昼食	カレイのバター醤油焼きおろしポン酢 チャブチャ風 ひじきのサラダ 三色ビーマンのごま和え	手作り昼食	イワシのカレーパン 粉焼き 花形豆腐の天ぷら 畑菜のお浸し 中華風サラダ	手作り昼食	特別弁当
おやつ		グレープゼリー		水ようかん		ミニいちごエクレア
	8	9	10	11	12	13
昼食	豚肉と野菜のかレー炒め ちくわのフライ みかんのサラダ 三色ビーマンのごま和え	手作り昼食	おからの千草焼きとちくわのかば焼き じゅがいものそぼろ煮 大根葉のごま油炒め 玉ねぎの和風サラダ	手作り昼食	天ぷらの盛り合わせ ふの玉子とじ 豆腐サラダ 野菜のみそ炒め	手作り昼食
おやつ	ミニカスタードたい焼き		もも缶		フルーツ野菜ゼリー	
	15	16	17	18	19	20
昼食	鍋パーティ	ミートボールの黒酢風味 ナスと豚肉の炒め物 カリフラワーのサラダ もやしのナムル	手作り昼食	エビと豆腐の揚げ出し 枝豆の玉子とじ ひじきのサラダ チングン葉のごま和え	鍋パーティ	白身魚の唐揚げ野菜タルタルソース 根菜の甘辛煮 にんじんしりし 大根の和風ドレッシング和え
おやつ	ミニメロンパン			黒糖まんじゅう		いちごドーナツ
	22	23	24	25	26	27
昼食	鶏のみぞべー焼き 切干大根の煮付け 春菊の辛子和え ワカメとエノキの酢の物	手作り昼食	特別弁当	手作り昼食		手作り昼食
おやつ	オレンジゼリー		ツイストドーナツ		ブチチョコショーフリー	
	29	30	31			
昼食	手作り昼食	カレイのバーベキュー焼き 豚肉と野菜のケチャップ炒め 春雨サラダ しろ菜の磯和え	休み			
おやつ		ミニエクレア		←手作り昼食		←お弁当

12月レクレーション予定



- ・今井先生リハビリ体操 12/1(月)、12/13(土)、12/27(土)、12/30(火)
- ・クリスマス会 ・琴演奏会 ・鍋パーティ

当センターへのご意見、苦情については、下記の窓口にお申し出ください。

綾ディサービスセンター山科 ご相談窓口 TEL075(572)7528 FAX075(572)7521