

令和6年10月号

10月

宮野目デイサービス  
センターだより



おでんせ



■ 秋晴れのぎんどろ公園の風景 ■

- 宮野目デイサービスセンターお誕生会を開催しました
- 災害に備え火災を想定した避難訓練を実施しました
- 食中毒に注意  
キノコによる食中毒に注意してください
- ことばあそび・言葉のならびかえ
- 10月のレクリエーション

発行

◆宮野目デイサービスセンター◆  
〒025-0002  
花巻市西宮野目6地割97番地1  
【お問い合わせ】  
TEL：26-2666・FAX26-5333  
E-mail：  
miyanomeday@axel.ocn.ne.jp

宮野目デイサービスセンターお誕生会開催

7月・8月・9月生まれの方のお誕生会を開催しました  
 今回のお誕生者は23名、最高齢は102歳女性です。



デイサービスの避難訓練を実施

災害に備え火災を想定した避難訓練を実施しました

◆ 宮野目デイサービスセンターでは年2回の避難訓練を実施しています

9月24日に、避難訓練を行いました。今回は火災発生を想定し、煙に巻かれないよう避難経路を確認しながら実際に避難をしました。

ご利用者のみなさんは、職員の誘導に従い、落ち着いて行動し、訓練開始からわずか2分30秒の間にご利用者のみなさん、職員全員が安全に避難を完了しました。

地震や風水害など災害は、忘れた頃にやってくると言われていますが、今後とも災害に備えご利用者のみなさんの安全確保を図ります。



## 食中毒に注意しましょう

### ■キノコによる食中毒に注意してください！（注意喚起）■

#### ◆ 食欲の秋、行楽シーズンの秋を迎えることから、キノコによる食中毒にご注意

食欲の秋、行楽シーズンの秋を迎えることから、キノコによる食中毒にご注意ください。以前から「ナメコ」と間違え毒キノコが誤って販売される事例や、譲り受けた毒キノコによる食中毒事例が相次いで報告されています。

キノコには、シイタケやシメジのように食べられるものもあれば毒キノコもあります。また、毒キノコの種類によっては死に至ることもあります。

毒キノコの見分けは、知識が必要であり、素人判断で自生しているキノコを食べることはやめましょう。食用キノコと確実に判断できないキノコは、絶対に

- ①「採らない」
- ②「食べない」
- ③「売らない 人にあげない」

食用のキノコだと確実に判断できないキノコは  
**絶対 採らない! 食べない!  
売らない! 人にあげない!**



を徹底し、キノコを食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診断を受けましょう。

## ことばあそび 言葉のならびかえ

	つ		え	
し	ち		ん	
	こ		つ	じ
	し		く	ま
			か	だ

### 【ことば遊び①（クロスワード）】

左の空白のハコに入ることばを考えましょう。書き込むと、縦列でことばが完成します。※前回の答えは「休息」でした

### 【ことば遊び②（ならびかえ）】

①と②の文字をならびかえて、できる言葉はなんでしょう？

① ル ミ ル ア ホ イ

ヒント：台所にあります

② こ の じ も い る

ヒント：秋の味覚

※前回の答えは「ナイアガラ」、「松葉づえ」でした

## 10月の レクリエーション

日	月	火	水	木	金	土
9/29	9/30	1	2	3	4	5
	創作活動			栗拾いゲーム		
6	7	8	9	10	11	12
	稲架け競争ゲーム			創作活動		
13	14	15	16	17	18	19
	追い込み漁で大漁ゲーム			輪っか送りゲーム		
20	21	22	23	24	25	26
	栗拾いゲーム			稲架け競争ゲーム		
27	28	29	30	31	11/1	11/2
	輪っか送りゲーム			追い込み漁で大漁ゲーム		



# 宮野目デイサービスセンターこんだて表



1	火	・牛丼・みそ汁・マカロニサラダ・いんげんの卵和え 	613	kcal
2	水	・ご飯・みそ汁・赤魚のネギ生姜焼き・チャブチェ・大根サラダ	524	kcal
3	木	・ご飯・みそ汁・豚肉とさつま芋の炒め物・ひじき煮・小松菜の梅おかか和え	578	kcal
4	金	・きつねそば・揚げ出し豆腐カニカマあんかけ・キャベツの味噌マヨ和え 	463	kcal
5	土	・ご飯・みそ汁・チキンソテーオニオンソースかけ・春菊のめんつゆ和え・えび焼売(2)	489	kcal
6	日			
7	月	・ご飯・みそ汁・豚肉のねぎ塩炒め・白菜の洋風煮・カリフラワーの明太マヨ和え	589	kcal
8	火	・ご飯・みそ汁・サーモンフライ・塩麻婆炒め・いんげんのなめ茸和え	509	kcal
9	水	・醤油ラーメン・しんじょうの枝豆あんかけ・春菊の桜えび和え 	530	kcal
10	木	・ご飯・みそ汁・サワラの漬け焼き・キャベツのコンソメ炒め・もずく酢	426	kcal
11	金	・ご飯・みそ汁・鶏肉と大根の煮物・蓮根の炒め物・大学かぼちゃ	507	kcal
12	土	・ご飯・みそ汁・ホッケの香味焼き・鶏肉とパプリカのチリソース炒め・胡瓜とくらげの和え物	440	kcal
13	日			
14	月	・炊き込みご飯・みそ汁・カレーの幽庵焼・精進炒め・オクラきのこ 	424	kcal
15	火	・ご飯・みそ汁・鶏肉のマーマレード焼き・五目豆・ほうれん草のツナマヨ和え	524	kcal
16	水	・ご飯・みそ汁・白身魚のさらさ蒸し・野菜のトマト煮・バンバンジー風サラダ	448	kcal
17	木	・ご飯・みそ汁・豚肉の黒酢炒め・じゃが芋の煮物・ごぼうのピリ辛胡麻和え	590	kcal
18	金	・ご飯・すまし汁・鶏肉の味噌漬け焼き・セロリの洋風煮・南瓜サラダ	516	kcal
19	土	・ご飯・みそ汁・赤魚の塩麴焼き・ほうれん草のひき肉和え・人参しりしり	444	kcal
20	日			
21	月	・ご飯・みそ汁・鶏肉のアップルソースかけ・青梗菜のソテー・カリフラワーの青じそドレ和え	489	kcal
22	火	・たぬきうどん・キャベツの煮物・肉焼売(2) 	357	kcal
23	水	・ご飯・すまし汁・タラの大葉みそ焼き・ナポリタン風炒め・ブロッコリーの和風ドレ和え	434	kcal
24	木	・ご飯・みそ汁・鶏肉のケチャップ炒め・三色ナムル・ミニ春巻き	570	kcal
25	金	・かに玉丼・春雨スープ・雷豆腐・春菊の海苔和え 	553	kcal
26	土	・ご飯・みそ汁・煮魚(カレー)・ピピンバ風炒め・オクラのめんつゆ和え	456	kcal
27	日			
28	月	・塩ラーメン・香味野菜サラダ・スナップエンドウのチーズ和え 	561	kcal
29	火	・ご飯・みそ汁・焼魚(鮭)・揚げ茄子のそぼろ煮・人参サラダ	501	kcal
30	水	・野菜カレー・コンソメスープ・春菊のじゃこ和え・ミニチキンカツ(1) 	720	kcal
31	木	・ご飯・みそ汁・メバルのおろし煮・キャベツの炒め物・オクラの香味和え	414	kcal



～まごころこめてお出します～      ご飯のカロリーを足したカロリー表示となります

