

令和6年12月号



宮野目デイサービス  
センターだより



おでんせ



■ 遠野市のカツパ淵(遠野市土淵町) ■

- 宮野目デイサービスセンター年末年始の休業について(ご案内)
- ご利用者様の百寿をお祝い
- 暮らしのマメ知識(感染症対策)
- インフルエンザに注意しましょう!
- ことばあそび・言葉のならびかえ
- 12月のレクリエーション
- 12月 給食のこんだて表

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



## 年末年始の休業について（ご案内）

### ■ 宮野目デイサービス年末年始の休業のご案内 ■

平素は格別のお引立てを賜り、厚く御礼申し上げます。  
さて、誠に勝手ながら、下記の期間、年末年始の休業といたします。  
期間中、皆様にはご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

#### 【宮野目デイサービスセンター年末年始の休業日】

令和6年12月29日（日）～令和7年1月3日（金）

## ご利用者様の百寿をお祝い

### ■ ご長寿をお祝いし記念品を贈呈しました ■

#### 11月7日に、宮野目デイサービスセンターをご利用の櫻ヤスエ様に、100歳のお誕生をお祝いしました

宮野目デイサービスセンターをご利用の櫻ヤスエ様に、100歳のお誕生をお祝いして、百寿のお祝いの記念品を贈呈いたしました。

大正13年10月24日生まれの笑顔いっぱいのヤスエ様、これからもヤスエ様にとっての人生が健やかでありますように宮野目デイサービスセンター職員一同心から願っております。本当におめでとうございます。



いつも笑顔のヤスエ様



これからもますますお元気で

## 暮らしのマメ知識 （感染症対策）

### ■ マイコプラズマ肺炎に注意しましょう ■

マイコプラズマ肺炎は、幼児、学童期、青年期を中心に全年齢で流行し、秋冬に増加する傾向があります。感染経路は、主に飛沫感染と接触感染です。比較的軽症で済む人が多いですが、まれに重症化することもあるので注意が必要です。

予防のために、こまめな手洗いや咳エチケット等の感染防止対策を一人ひとりが心がけ、咳が長引くなどの症状がある時は、医療機関を受診しましょう。

#### 【予防方法について】

- ① 流水とせっけんによる手洗いをしましょう。
- ② 感染した場合は、家族間でもタオルの共用は避けましょう。
- ③ 咳がある場合は、マスクを着用など「咳エチケット」を心がけましょう。

「インフルエンザ」  
に注意しましょう！

■ インフルエンザの流行シーズンを迎えます ■

◆ 「うつらない・うつさない・(ウイルスを)持ち込まない」感染予防は次の対策が有効

① やっぱり大事！手洗い&うがい

⇒ 人込みを避け、手洗い&うがいを励行する。

② もう常識です、咳エチケット！

⇒ マスク着用でウイルスから身を守る。

③ のどを守る適度な湿度！

⇒ 加湿器などで、十分な湿度を保つ。

④ しっかりとろう！休養と栄養！

⇒ 十分な栄養と休養をとる。

⑤ 予防接種で先手を打とう！

⇒ 予防接種で免疫をつける。



手を洗おう



うがいをしよう



マスクをしよう

① 手洗い&うがい

② マスク着用



③ のどを守る保湿





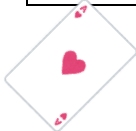


④ 十分な休養と栄養



⑤ 予防接種

★ インフルエンザにかかったかな？と思ったら、早めに医療機関で受診し、安静にし、睡眠と消化が良い栄養価のあるものを取り、水分補給を十分にしましょう。

ことばあそび  
言葉のならびかえ

	ぎ		ー	
	と	な	い	
	と		ん	ぽ
	ま		ら	
	く		や	く

【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「日本猿」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 にじおいた

ヒント：昔話からアニメまで

② ほんとうに

ヒント：日本の伝統工です

※前回の答えは「松茸狩り」、「ドラッグストア」でした

12月の  
レクリエーション

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	長いのは誰だゲーム			お手玉リレーゲーム		
8	9	10	11	12	13	14
	お手玉リレーゲーム			長いのは誰だゲーム		
15	16	17	18	19	20	21
	しりとりゲーム			お誕生会		
22	23	24	25	26	27	28
	言葉集めゲーム			しりとりゲーム		
29	30	31	1/1	1/2	1/3	1/4
デイサービス年末年始の休業日						新年開始



12月



## 宮野目デイサービスセンターこんだて表



1	日			
2	月	・ご飯・みそ汁・カレイの幽庵焼き・ごぼうの煮物・浅漬け		373 kcal
3	火	・かに玉丼・中華スープ・チョレギサラダ・がんもの含め煮		494 kcal
4	水	・たぬきうどん・里芋のそぼろ煮・三色ナムル		352 kcal
5	木	・ご飯・みそ汁・鶏肉のチリソース煮・カリフラワーとチーズのサラダ・南瓜の煮つけ		527 kcal
6	金	・ご飯・さつま汁・メバルゆず胡椒焼き・小松菜の煮浸し・揚げ茄子の南蛮漬け		487 kcal
7	土	・チキンカレー・わかめスープ・キャベツとじゃこの炒り卵・きのこのマリネ		529 kcal
8	日			
9	月	・ご飯・みそ汁・鶏肉のピザ焼き風・すき昆布煮・いんげんおかか和え		453 kcal
10	火	・ご飯・みそ汁・赤魚の山椒焼き・青梗菜とベーコンのソテー・人参のナッツ和え		462 kcal
11	水	・ご飯・みそ汁・コロッケ盛合せ(カレー・野菜)・大豆のトマト煮・マリネサラダ		615 kcal
12	木	・ご飯・みそ汁・エビ団子煮・ニラもやし炒め・南瓜サラダ		607 kcal
13	金	・ご飯・みそ汁・鶏肉の香味焼き・切干大根煮・オクラのツナ和え		483 kcal
14	土	・きつねそば・さつま芋のいとこ煮・メンチカツ		523 kcal
15	日			
16	月	・ご飯・芋の子汁・白身魚のさらさ蒸し・ブロッコリーのサラダ・昆布豆		475 kcal
17	火	・ほうれん草とベーコンのクリームパスタ・コンソメスープ・蕪のオリーブ炒め・青梗菜の胡麻和え		626 kcal
18	水	・ご飯・みそ汁・白身魚の蒲焼き・南瓜のそぼろ煮・柚子和え		499 kcal
19	木	・ご飯・みそ汁・バーベキューチキン・カリフラワーの胡麻ドレ和え・大学芋		550 kcal
20	金	・ご飯・みそ汁・サワラのねぎ味噌焼き・高野豆腐のオランダ煮・めかぶ和え		529 kcal
21	土	・マーボー丼・中華スープ・もやしナムル・春巻き		595 kcal
22	日			
23	月	・ご飯・みそ汁・鶏肉の唐揚げ・アスパラの炒め物・マカロニサラダ		700 kcal
24	火	・ご飯・コンソメスープ・揚げカレイのケチャップあんかけ・小松菜のバターソテー・かぶの塩昆布和え		502 kcal
25	水	・オムライス・コンソメスープ・ビーフシチュー・シーザーサラダ		650 kcal
26	木	・ご飯・すまし汁・白身魚のちゃんちゃん焼き・炒り卵の花・スナップエンドウの粒マスタード和え		512 kcal
27	金	・五目あんかけラーメン・大根の中華ドレ和え・チキンナゲット(2)		730 kcal
28	土	・ご飯・みそ汁・アジフライ・マカロニのトマト煮・マリネサラダ		607 kcal
29	日			
30	月			
31	火			



～まごころこめてお出しします～

ご飯のカロリーを足したカロリー表示となります

