

令和7年2月号

2月

宮野目デイサービス
センターだより

おでんせ



■ 春間近の朝焼けの釜石港 ■
(釜石市只越町)

- 葛神楽保存会から神楽のご披露
- 火災に備えましょう！！
～暖房器具による火災に注意～
- 手洗いで感染症を 予防しましょう！
～ノロウイルスなど感染性胃腸炎予防～
- ことばあそび・言葉のならびかえ
- 2月のレクリエーション
- 2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

葛神楽保存会から神楽のご披露

■ 葛神楽保存会の皆さんから葛神楽のご披露 ■

1月13日、400年以上の歴史のある葛神楽のご披露に、宮野目デイサービスセンターにお越しくださいました。子ども達の元気な初春の舞もあり、新年から縁起の良いスタートになりました。



火災に備えましょう！！

■ 寒い季節！暖房器具による火災に気をつけましょう！ ■

寒い季節の中、ご家庭や職場で暖房器具を使用する機会も多く注意が必要です。暖房器具からの火災を防ぐためには、器具の正しい管理をすることが大切です。

▼暖房器具からの火災を防ぐポイント

■可燃物の近くで使用しない

ストーブの上で洗濯物を乾燥すると、落下した時、火災となるおそれがあります。カーテンや衣類・布団・ふすまなどのそばでは使用しないようにしましょう。

■就寝時や外出時は火を消す

布団などが接触するおそれがあるので、就寝時や外出時は暖房器具のスイッチを切りましょう。長期間使用しないときには、コンセントを抜きましょう。



**手洗いで感染症を
予防しましょう!**

■ ノロウイルスなど感染性胃腸炎を予防しましょう ■

感染症胃腸炎とは、ウイルスなどによって嘔吐・下痢・発熱などを引き起こす感染症で、特に冬にかけて流行します。感染性胃腸炎の原因の中でも感染力が強い「ノロウイルス」は、口からウイルスを取り込むことで感染します。

① 発症したら、どうしたらいいの?

特別な薬はないため、身体をゆっくり休め、水分をじゅうぶんにとりましょう。症状が治まっても、1カ月程度、便の中にウイルスが排出されることがありますので、トイレ後、調理の前などには必ず手洗いをし、感染予防に注意しましょう。

② 感染を予防する方法は?

トイレのあと、外出から戻ったとき、食前、調理の前などには、流水とせっけんですっかり手を洗いましょう。※せっけんをよく泡立てて洗いましょう。

第一の予防は正しい手洗い!



**ことばあそび
言葉のならびかえ**

		の	ぐ
	ま	う	
		さ	ぎ
	え	り	き
	あ		す

【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「鏡餅」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 いっせから
ヒント：気付くとテーブル殻だらけ
- ② ケホーキット
ヒント：バターやハチミツをかけて
※前回の答えは「鬼退治」、「日本刀」でした

**2月の
レクリエーション**

日	月	火	水	木	金	土
1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	1
	ペアマッチゲーム			ローラー大作戦		まめまき
2	3	4	5	6	7	8
	まめまきゲーム			ピンポンころりんゲーム		
9	10	11	12	13	14	15
	わりばしまとあてゲーム			コップ転がしゲーム		
16	17	18	19	20	21	22
	ピンポンころりんゲーム			創作活動		
23	24	25	26	27	28	
	創作活動			わりばしまとあてゲーム		



宮野目デイサービスセンターこんだて表



1	土	・ご飯・みそ汁・鶏肉のピザ焼き風・セロリのコンソメ煮・キャベツの青じそ風味和え		471	kcal
2	日				
3	月	・ちらし寿司・すまし汁・いわしの生姜煮・五目豆・春菊の黒胡麻和え		512	kcal
4	火	・ご飯・みそ汁・酢鶏・すき昆布煮・キャベツとザーサイの和え物		620	kcal
5	水	・ご飯・みそ汁・煮魚・ペペロンチーノ風パンネ・ほうれん草の和え物		444	kcal
6	木	・醤油ラーメン・ごぼうサラダ・海老焼売(2)		578	kcal
7	金	・ご飯・すまし汁・豚肉の味噌炒め・高野豆腐のオランダ煮・ブロッコリーのなめたけ和え		621	kcal
8	土	・ご飯・みそ汁・赤魚の山椒焼き・ひじき煮・くらげの和え物		416	kcal
9	日				
10	月	・ご飯・みそ汁・タラの利休焼き・マカロニのトマト煮・大根サラダ		442	kcal
11	火	・けんちんうどん・野菜コロッケ・菜花のささ身和え		571	kcal
12	水	・カレーライス・コンソメスープ・小松菜の生姜和え・チキンナゲット(2)		648	kcal
13	木	・ご飯・みそ汁・赤魚塩麹焼き・ごぼうの煮物・キャベツとサラミのサラダ		457	kcal
14	金	・ご飯・中華スープ・青椒肉絲・じゃが芋とさば缶のトマト煮・海藻サラダ		577	kcal
15	土	・ご飯・みそ汁・白身魚の唐揚げ油淋鶏ソース・もやしのオイスター炒め・ブロッコリーのチーズ和え		472	kcal
16	日				
17	月	・ご飯・みそ汁・ダッカルビ・揚げ茄子の南蛮漬け・白菜の海苔和え		529	kcal
18	火	・ご飯・春雨スープ・八宝菜・春巻き・ブロッコリーのサラダ		655	kcal
19	水	・たぬきそば・ふろふき大根・春菊の胡麻マヨ和え		396	kcal
20	木	・ご飯・芋の子汁・カレイの生姜焼き・カリフラワーのカレークリーム煮・バンバンジー風サラダ		505	kcal
21	金	・三食丼・みそ汁・いんげんの甘辛煮・きゅうりと竹輪の梅和え		521	kcal
22	土	・ご飯・みそ汁・メバルの照焼き・おでん・人参のナッツ和え		411	kcal
23	日				
24	月	・ご飯・みそ汁・白身魚のマーマレード焼き・きのこバター醤油炒め・菜花のささ身和え		460	kcal
25	火	・ご飯・すまし汁・鶏肉くるみ味噌焼き・なます・オクラのごま和え		535	kcal
26	水	・蒲焼き丼・みそ汁・大根のそぼろ煮・きゅうりと竹輪の梅和え		573	kcal
27	木	・ご飯・みそ汁・鶏肉のネギ生姜焼き・彩りナムル・大学芋		486	kcal
28	金	・ご飯・みそ汁・アジフライ・小松菜の煮浸し・スナップエンドウのサラダ		623	kcal



～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

