



令和7年12月号

宮野目デイサービスセンターだより



おでんせ

「おでんせ」は岩手の方言で
「おいでください」とかけることば



■ 定禅寺通光のページェントのようす(宮城県仙台市) ■

「おでんせ」の毎回の表紙写真は、過去から現在まで
撮りためていた季節の写真で、花巻や他の地域の風景
を紹介しています

宮野目デイサービスセンター 施設長 根子裕司

【デイサービスだより12月号の内容】

- 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)
- ご利用者様のデイサービスでのご様子
- 「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7年12月28日(日)～令和8年1月4日(日)

ご利用者様のデイサービスでの様子

■ レクリエーション活動などで笑顔のみなさん ■

デイサービスセンターでの活動の様子 その① 【牛乳パックタワーゲームほか】



デイサービスセンターでの活動の様子 その② 【創作活動ほか】



デイサービスセンターでの活動の様子 その③ 【まきまきゲームほか】



デイサービスセンターでの活動の様子 その④ 【避難訓練】



「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

く	ろ		り	
	す		や	き
さ	い		ー	
	は		さ	め
は	ら		き	

【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「栗ご飯」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 まくすすり

ヒント：プレゼントをもらうのが楽しみ

② そおみかお

ヒント：一年の最後です

※前回の答えは「七五三」、「握りずし」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
	クリスマスツリー飾りつけ			牛乳パックタワーゲーム		
7	8	9	10	11	12	13
	牛乳パックタワーゲーム			ふうせんバレーゲーム		
14	15	16	17	18	19	20
	ふうせんバレーゲーム			おたんじょう会		
21	17	18	24	25	26	27
	しりとり・クリスマス会			まてのすけカルタ・クリスマス会		
28	29	30	31			



1	月	・たぬきそば・さつまいのいとこ煮・三色ナムル 	383	kcal
2	火	・ご飯・コンソメスープ・タンドリーチキン・ごぼうと蓮根の味噌炒め・キャベツの青じそ風味和え	519	kcal
3	水	・かき揚げ丼・中華スープ・カリフラワーとチーズのサラダ・がんもの含め煮	523	kcal
4	木	・ご飯・みそ汁・豚肉のスタミナ炒め・春菊の煮浸し・かぶの塩昆布和え 	523	kcal
5	金	・ご飯・みそ汁・鶏肉のチリソース煮・牛肉コロッケ・ブロッコリーの和え物 	576	kcal
6	土	・ご飯・さつまい汁・ソイの南蛮漬け・青梗菜のバター醤油炒め・人参のナッツ和え	527	kcal
7	日		593	kcal
8	月	・ご飯・みそ汁・メバルの照り煮・春巻き・青梗菜の胡麻和え	515	kcal
9	火	・肉うどん・筍の土佐煮・ピーマン肉詰めフライ 	579	kcal
10	水	・ご飯・みそ汁・赤魚の山椒焼き・五目ビーフン炒め・人参の香味柚子和え 	460	kcal
11	木	・ご飯・みそ汁・えび団子のチリソース煮・小松菜となるとの炒め物・ひじきと蓮根のサラダ	531	kcal
12	金	・ご飯・みそ汁・フライ盛合せ(イカメンチ・ハムカツ)・ニラもやし炒め・ほうれん草のお浸し	567	kcal
13	土	・ご飯・みそ汁・鶏肉のみぞれ煮・海藻サラダ・いんげんの卵炒め	480	kcal
14	日			
15	月	・ご飯・みそ汁・鶏肉のハニーマスタード炒め・揚げ茄子の生姜浸し・ブロッコリーのツナマヨサラダ	611	kcal
16	火	・天丼・すまし汁・ひじき煮・もやしとハムの酢の物 	539	kcal
17	水	・チキン野菜カレー・わかめスープ・コールスローサラダ・竹輪磯辺揚げ 	576	kcal
18	木	・ご飯・みそ汁・白身魚の揚げだし・ビーフンの焼きそば風炒め・かぶの柚子和え	500	kcal
19	金	・ご飯・みそ汁・鶏肉のバジル焼き・ブロッコリーのサラダ・昆布豆 	550	kcal
20	土	・ほうれん草とベーコンのクリームパスタ・きのこスープ・ポテトのオリーブ炒め・チキンナゲット 	660	kcal
21	日			
22	月	・ご飯・コンソメスープ・鮭のレモンバター醤油焼き・ジャーマンポテト・オクラの青じそ風味和え	523	kcal
23	火	・ご飯・みそ汁・豚肉の香味炒め・キャベツのイタリアンサラダ・春巻き 	647	kcal
24	水	・ご飯・コンソメスープ・アジフライ・里芋の信田煮・青梗菜のわさび風味和え 	568	kcal
25	木	・オムライス・コンソメスープ・ビーフシチュー・ブロッコリーのフレンチ和え 	618	kcal
26	金	・五目あんかけラーメン・にら饅頭・かぶのさっぱり和え 	580	kcal
27	土	・ご飯・みそ汁・ヤンニョムチキン・長芋とベーコンのソテー・小松菜の柚子和え	603	kcal
28	日			
29	月			
30	火			
31	水			

