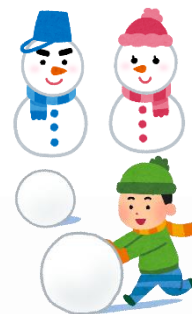


1月

令和8年1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」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

■ 新春の夕顔瀬橋からの岩手山 (盛岡市夕顔瀬町) ■

- 「令和8年を迎えて」新年のごあいさつ
- 宮野目デイサービスセンターお誕生会を開催しました
- 暮らしの豆知識 (お風呂場でのヒートショックにご用心)
- ことばあそび・言葉のならびかえ
- 令和8年1月のレクリエーション
- 令和8年1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

謹賀新年

「令和8年を迎えて」

社会福祉法人花巻市社会福祉協議会
宮野目デイサービスセンターご利用者様へ



新年のごあいさつ

新年、あけましておめでとう
ございます。
旧年中は、宮野目デイサービスセンターに対しまして、皆様から格別のご厚情を賜りましたことを心から感謝申し上げます。

▼干支の「うま」にちなんで

今年の干支は午(うま)年
ですので、「皆様が、明るく
楽しく、何事も馬九行久(う
まくいく) 令和8年であり
ますように」皆様のご健勝
とご多幸を心からお祈り申
し上げます。

今年も宮野目デイサービ
スセンター職員一同、利用
者の皆様のご期待にそえる
よう努力いたします。

今後とも変わらぬお引き
立てをよろしくお願い申し
上げます。

令和8年1月

花巻市社会福祉協議会
宮野目デイサービスセンター

施設長

根子裕司

職員一同

宮野目デイサービスセンターお誕生会開催

■ 10月・11月・12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17名、最高齢は98歳女性です。おめでとうございます。

お誕生会にボランティアの皆さん
がお祝いに笑顔の花を添えてくだ
さいました



桐の会 様



皆さん、にっこり笑顔で、ポー
ズをとっていただきました



花巻民踊研究会 様



葉華会 様



お風呂場でのヒート
ショックにご用心

■ バスルームを暖かくして、安心安全に ■

ヒートショックという言葉、聞いたことありますか？温度の刺激による血圧の急激な変動のことを言います。寒い季節はこのヒートショックが起こりやすいので注意が必要です。

① ひとつめのポイント：「室温」

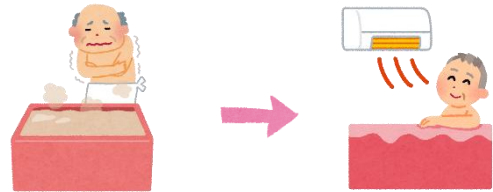
脱衣所と浴室は、温度差の注意が必要な場所です。あらかじめ暖めるようにし、できるだけ室温に差の出ないような工夫をしましょう。

② ふたつめのポイント：「湯温」

「湯温」にも注意が必要です。湯温が高いと、血圧変動が大きくなるといわれています。お湯の温度はぬるめの38～40℃に設定するよう心がけましょう。

【ヒートショックをやわらげるために】

- ★浴室や脱衣所はあたたかくしましょう
- ★お湯の温度はぬるめ（38～40℃）に設定を
- ★深夜の入浴はひかえましょう



ことばあそび
言葉のならびかえ

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| せ | き | | ん |  |
|  | か | | ど | ん |
| こ | う | | り |  |
|  | く | | こ | う |
| え | き | | ん |  |

【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「雪だるま」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 りんくんきと

ヒント：お節料理の一つです

② ゆさなくなが

ヒント：1月7日に食べます

※前回の答えは「クリスマス」、「大晦日」でした

令和8年1月の
レクリエーション

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------|----|----|--------------|----|--------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | デイサービス年始の休業日 | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | かるたとりゲーム | | | ペアマッチゲーム | | みずきだんご |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | わなげゲーム | | | かるたとりゲーム | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | 創作活動 | | | 創作活動 | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| | ペアマッチゲーム | | | わなげゲーム | | |



| | | | | |
|----|---|---|--|----------|
| 1 | 水 | | | |
| 2 | 木 | | | |
| 3 | 金 | | | |
| 4 | 土 | ・ご飯・みそ汁・赤魚のねぎ塩焼き・麻婆春雨・春菊のなめたけ和え | | 433 kcal |
| 5 | 日 | | | |
| 6 | 月 | ・かき揚げ丼・みそ汁・ひじき煮・ナムル  | | 510 kcal |
| 7 | 火 | ・ご飯・コンソメスープ・クリームシチュー・ブロッコリーのフレンチ和え・チキンナゲット | | 622 kcal |
| 8 | 水 | ・ご飯・みそ汁・サワラの香味焼き・白菜のポン酢和え・かぼちゃのいとこ煮 | | 453 kcal |
| 9 | 木 | ・肉うどん・大根のカニカマあんかけ・小松菜の柚子和え  | | 504 kcal |
| 10 | 金 | ・ご飯・みそ汁・エビフライ・ごぼうの煮物・白菜の和え物  | | 479 kcal |
| 11 | 土 | ・ご飯・すまし汁・赤魚の味噌漬け焼き・なす炒め・春菊の胡麻和え | | 484 kcal |
| 12 | 日 | | | |
| 13 | 月 | ・ご飯・みそ汁・チキン南蛮・ガーリックソテー・白菜のレモン醤油和え  | | 601 kcal |
| 14 | 火 | ・ご飯・みそ汁・白身魚の蒲焼き・いんげんの卵炒め・里芋の煮っころがし | | 521 kcal |
| 15 | 水 | ・ご飯・すまし汁・豚肉の煮物・さつま芋と茸の味噌バター炒め・春菊のおかか和え | | 560 kcal |
| 16 | 木 | ・ご飯・みそ汁・チキンステーキオニオンソースかけ・大根サラダ・オクラのめんつゆ和え | | 505 kcal |
| 17 | 金 | ・中華丼・コンソメスープ・青梗菜の煮浸し・ミニメンチカツ  | | 672 kcal |
| 18 | 土 | ・野菜味噌ラーメン・いんげんの甘辛煮・白菜の桜えび和え  | | 588 kcal |
| 19 | 日 | | | |
| 20 | 月 | ・きつねそば・ポテトサラダ・カニカマ磯辺揚げ  | | 464 kcal |
| 21 | 火 | ・カレーライス・コンソメスープ・小松菜のバター醤油炒め・ヒレカツ  | | 719 kcal |
| 22 | 水 | ・ご飯・きのこ汁・赤魚ゆず胡椒焼き・里芋の煮物・オクラの梅和え | | 394 kcal |
| 23 | 木 | ・ご飯・みそ汁・フライ盛合せ(ハムカツ・コロッケ)・いんげんのオイスター炒め・海藻サラダ | | 554 kcal |
| 24 | 金 | ・ご飯・みそ汁・鶏肉の山賊焼き・白菜の煮浸し・スナップエンドウの粒マスタード和え | | 513 kcal |
| 25 | 土 | ・ご飯・中華スープ・エビ団子と春雨の煮物・キャベツのナムル・焼売 | | 442 kcal |
| 26 | 日 | | | |
| 27 | 月 | ・ご飯・みそ汁・タラのはちみつ醤油焼き・青梗菜のソテー・チキンナゲット | | 519 kcal |
| 28 | 火 | ・ビビンバ丼・みそ汁・マカロニサラダ・桜えびのおろし和え  | | 646 kcal |
| 29 | 水 | ・ご飯・みそ汁・揚げ魚と根菜のオイスター炒め・大根とろみ煮・カリフラワーの明太マヨ和え | | 581 kcal |
| 30 | 木 | ・ご飯・春雨スープ・回鍋肉・豆腐のカニカマ煮・わかめのさっぱり和え  | | 578 kcal |
| 31 | 金 | ・ご飯・みそ汁・サワラの利休焼き・もやしの炒め物・南瓜の甘煮 | | 498 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

