



令和8年2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



■ 雪景色の盛岡駅の様子(盛岡市) ■

「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2月号 の内容】

- 葛神楽保存会から神楽のご披露
- ご利用者様のデイサービスでのご様子
- 自律神経を整えましょう！
- 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12日、400年以上の歴史のある葛神楽の奉納に、今年も宮野目デイサービスセンターにお越しくださいました。「天女の舞」と「権現舞」のご披露があり、新年から縁起の良いスタートになりました。



ご利用者様のデイサー
ビスでのご様子

■ レクリエーション活動などで笑顔のみなさん ■

1月10日、小正月行事として、ご利用者のみなさんで、今年の五穀豊穡や無病息災を願いながら「みずきだんごづくり」に取り組みました。



みなさんそれぞれに願いを込めながら、カラフルな飾り付けをしてもらいました。



自律神経を整えましょう！

■ 自律神経をセルフケアしましょう ■

◆ 自律神経は、バランスをとりながら身体を調整していますが、「ストレス」や「生活習慣の乱れ」などの影響により、自律神経が乱れ、体調が不安定になることがあります。日常生活習慣に注意し、セルフケアすることで、不快な症状が軽減できるそうです。

① 睡眠のリズムを整える

⇒ 朝起きたら、朝日を浴びて体内時計をリセットする。

② 規則正しい食生活

⇒ 朝食を食べる。夕食は、就寝の3時間位前済ませる。

③ 呼吸を整える

⇒ 背筋を伸ばして、深い腹式呼吸を行う。

④ 適度な運動

⇒ ストレッチ、ウォーキングや散歩で、血行を促進する。

⑤ 入浴 ⇒ 温めのお湯に浸かって、リラックスする。



ことばあそび
言葉のならびかえ

お	た	く	
	た	あ	ん
せ	き	ん	
	の	さ	ぎ
い	ん	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「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 まりつきゆ

ヒント：雪像などが展示される冬の風物詩

② ほまきえう

ヒント：無言で患方に向けて食べます

※前回の答えは「クリスマス」、「大晦日」でした

2月の
レクリエーション

■ レクでみなさんと楽しくわいわい盛り上がりましょう ■

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	まめまきゲーム			ベンチサッカーゲーム		
8	9	10	11	12	13	14
	ベンチサッカーゲーム			まめまきゲーム		
15	16	17	18	19	20	21
	ペアマッチゲーム			風船バレーゲーム		
17	18	24	25	26	27	28
	風船バレーゲーム			ペアマッチゲーム		



1	日			
2	月	・ご飯・みそ汁・鶏肉のピザ焼き風・いんげんの甘辛煮・めかぶ和え		457 kcal
3	火	・炊き込みご飯・すまし汁・いわしの生姜煮・五目豆・小松菜の柚子和え		452 kcal
4	水	・ご飯・すまし汁・鶏肉のしそチーズ焼き・ごぼうサラダ・春菊のおかか和え		504 kcal
5	木	・ご飯・みそ汁・豚肉のカレー醤油炒め・もやしとハムの酢の物・スナップエンドウのピーナッツ和え		574 kcal
6	金	・ご飯・みそ汁・煮魚(赤魚)・チャプチェ・キャベツとザーサイの和え物		486 kcal
7	土	・ご飯・みそ汁・鶏ニラ炒め・五目巾着の含め煮・ブロッコリーのなめたけ和え		501 kcal
8	日			
9	月	・ご飯・みそ汁・豚肉のガーリック炒め・青梗菜の和え物・さつま芋の甘煮		549 kcal
10	火	・ご飯・みそ汁・鶏肉のアップルソースかけ・ブロッコリーのソテー・蓮根サラダ		529 kcal
11	水	・ご飯・みそ汁・メバルの照り煮・雷豆腐・大根のゆかり和え		502 kcal
12	木	・カレーライス・コンソメスープ・海藻サラダ・ヒレカツ		660 kcal
13	金	・牛丼・すまし汁・オクラのなめたけ和え・竹輪磯辺揚げ(2本)		591 kcal
14	土	・ご飯・みそ汁・タラのゆず胡椒焼き・れんこんのピリ辛炒め物・春菊とえびのサラダ		454 kcal
15	日			
16	月	・ご飯・みそ汁・煮魚(メバル)・ピーマン炒め・白菜の和え物		415 kcal
17	火	・ご飯・豚肉のねぎ塩炒め・大根とろみ煮・春菊の海苔和え		559 kcal
18	水	・ご飯・春雨スープ・ヤンニョムチキン・さつま芋と蓮根の甘酢炒め・カリフラワーのサラダ		599 kcal
19	木	・ご飯・すまし汁・ぶりの西京焼き・白菜のコンソメ煮・オクラの香味和え		498 kcal
20	金	・ご飯・みそ汁・豚肉のオイスター炒め・春巻き・バンバンジー風サラダ		620 kcal
21	土	・けんちんうどん・オムレツのカニカマあんかけ・かぶのさっぱり和え		597 kcal
22	日			
23	月	・ご飯・みそ汁・豚肉の焼き肉炒め・ブロッコリーの胡麻ポン和え・里芋の煮っころがし		556 kcal
24	火	・ご飯・みそ汁・鶏肉の治部煮・茸のバター醤油炒め・もずくの酢の物		503 kcal
25	水	・蒲焼丼(ソイ)・みそ汁・南瓜のそぼろ煮・白菜とくらげの和え物		549 kcal
26	木	・ご飯・中華スープ・回鍋肉・野菜コロッケ・カリフラワーの磯辺和え		618 kcal
27	金	・ご飯・みそ汁・ほっけの塩焼き・棒餃子・長芋のわさび和え		474 kcal
28	土	・ご飯・みそ汁・煮魚(赤魚)・茄子の甘辛炒め・香味野菜サラダ		441 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

