



令和5年10月号

# ティータイム

矢沢地域福祉センターだより 発行 矢沢地域福祉センター  
電話 0198-31-2122

 やっと涼しくなりましたね。今年は高温が続き稲の発育が早く稲刈りもいつもより早く始まっていました。収穫の秋、食欲の秋、運動の秋です。心地よい空気を感じながら過ごしましょう。  


## 10月のレクリエーション

10/2～10/7 輪投げ

10/9～10/14 言葉探し

10/12避難訓練（地震想定）

10/16～10/21 もぐらたたき

10/23～10/27 消防講話

10/28 お茶会

10/30～11/4 矢沢運動会



♪ ～10月の歌～

前半：紅葉

東京ラブソディ

後半：夕焼け小焼け

365歩のマーチ



10月の床屋



ご希望される方は予約をお願いします。  
10月23日（月）～10月28日（土）

～料金～ 2,200円

当日のお申込みは、人数の関係でお受けできない場合がありますので、必ず予約をお願いします。



看護師より～

\*連絡帳の看護からの欄の確認をお願いいたします。  
飲み薬、軟膏、絆創膏などについてお知らせしたいことが書いてあります。

\*利用前の検温のご協力をお願いいたします。

\*体調に心配なところがあるときは、無理に利用せず自宅で過ごすようにしましょう。

**マスクは毎日交換し清潔なものを使用しましょう。**（汚れた時のために交換用マスクを準備していただくと助かります）



センターより～

\*前もって送迎の時間をお知らせしておりますが、道路事情や利用者様の状況により時間通りに到着しない場合があります。ご理解ご了承のほどお願いいたします。

10分以上遅れる場合は連絡します。

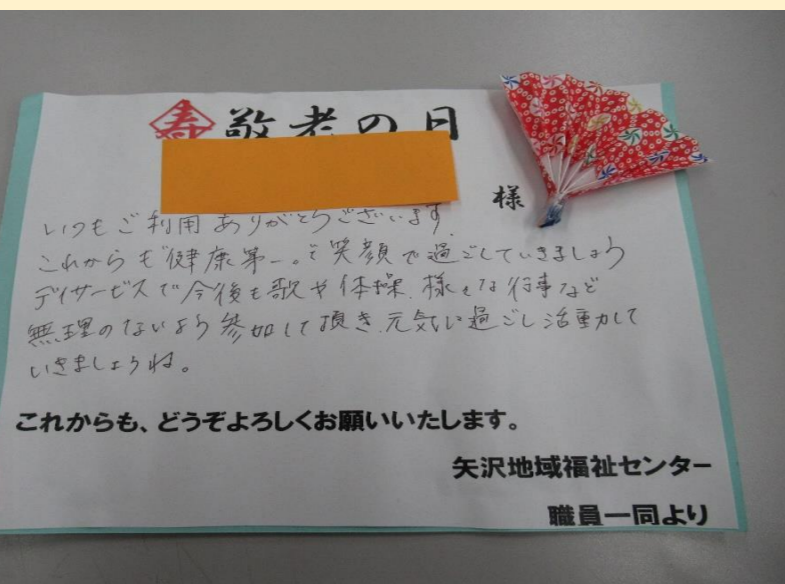
創作活動でちぎり絵を完成しました



運動会に向けて  
万国旗を作っています



敬老のお祝いに



余暇時間の様子です



## 10月 矢沢地域福祉センター献立表

		Kcal	
2	月	・御飯・なめこ汁・鶏肉の吉野煮・春雨サラダ・漬物	556
3	火	・エビピラフ・きのこスープ・ミモザサラダ・みかん缶	454
4	水	・三色丼・麩と油揚げの味噌汁汁・じゃがいもの含め煮・漬物	444
5	木	・ゆかり御飯・舞茸汁・酢鶏・小松菜のごまよごし・漬物	487
6	金	・御飯・そうめん汁・鮭のちゃんちゃん焼き・白和え・漬物	522
7	土	・御飯・とろろ昆布汁・鯖の味噌煮・辛子マヨネーズ和え・漬物	484
8	日		
9	月	・栗ごはん・澄まし汁・赤魚の煮付け・ツナとキャベツの和え物・胡瓜とクラゲの和え物・漬物	453
10	火	・御飯・芋の子汁・もやしと人参の卵とじ・ほうれん草と菊の花の和え物・漬物	485
11	水	・栗ごはん・玉葱汁・赤魚の西京焼・マカロニサラダ・漬物	486
12	木	・御飯・カレーうどん汁・里芋鶏肉大根の煮付・春雨の酢の物・漬物	489
13	金	・栗ごはん・白菜汁・鶏ももみぞれ煮・ゴママヨネーズ和え・漬物	500
14	土	・御飯・大根汁・鶏肉の照り焼き・からし和え・海苔の佃煮	457
15	日		
16	月	・御飯・かきたま汁・八宝菜・わかめの酢の物・漬物	566
17	火	・栗ごはん・根菜と小松菜の雷汁・鰯の梅とろろあんかけ・麩とキャベツの和え物・漬物	459
18	水	・かに玉丼・春雨スープ・ピピンバ炒め・ナムル	687
19	木	・栗ごはん・しめじ汁・焼売のきのこあんかけ・ひじきのサラダ・漬物	473
20	金	・ゆかり御飯・すいとん汁・鯖の西京焼・辛子マヨネーズ和え・漬物	586
21	土	・栗ごはん・なめこ汁・大根と豚肉の炒め煮・ほうれん草と油揚げの和え物・漬物	484
22	日		
23	月	・チキンカレーライス・エノキのスープ・野菜サラダ・みかんヨーグルト	547
24	火	・御飯・しめじ汁・オイスターソース炒め・ほうれん草の卵とじ・漬物	525
25	水	・御飯・豆腐汁・鶏肉の西京焼き・里芋サラダ・漬物	490
26	木	・御飯・クリームシチュー・鱈と野菜の南蛮漬け・もやしと胡瓜のサラダ・漬物	503
27	金	・御飯・さつまいも汁・鶏肉のトマト煮・大根サラダ・海苔の佃煮	426
28	土	・御飯・若布と麩汁汁・白菜と豚肉黒酢炒め・錦和え・漬物	493
29	日		
30	月	・御飯・人参とえのきの卵スープ・豚肉と里芋のガリパタしょうゆ炒め・三色和え・漬物	480
31	火	・親子丼・豆腐汁・里芋の含め煮・漬物	483

食材購入できない時は献立変更あります。3時はおやつの時間です、毎週変わります。

10月10日は地産地消献立です。10月18日はクックチル献立です。