



令和5年11月号

ティータイム



矢沢地域福祉センターだより
電話 0198-31-2122

11月のレクリエーション

- 11/1～11/4 まちがい探し
- 11/06～11/11 ごぼう先生体操
- 11/13～11/18 秋の歌
- 11/20～11/25 スカットボール
- 11/27～12/02 おやつ作り



11月の歌～

前半：村祭り

川の流れのように

後半：夕焼け小焼け

見上げてごらん夜の星を



看護師より～

* 処置のある利用者様においては、処置に必要な軟膏、絆創膏、ガーゼなどはご自身でご準備いただきますようお願いいたします。

* 利用前の検温のご協力をお願いいたします。

* 朝と日中の寒暖差がありますので、調整しやすい服装にしましょう。

センターより

* 朝は冷え込むようになってきました。送迎をお待ちの際はご自宅内でお待ちくださるようお願いいたします。

* 寒くなると衣類も増えてきます。下着、上着、帽子、手袋などに名前をつけるようにしましょう。



地震を想定した避難訓練を行いました



11月の床屋

ご希望される方は予約をお願いします。

11月20日（月）～11月25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。

9月お誕生会の余興の様子です



虹の会様
衣装も素敵でした



松の会様
久しぶりに
お越しくだ
さいました。
😊



花巻市アコーディオン同好会様
初めていらしてくだ
さいました 😊



職員によるどじょうすくい あちこちでどじょうをすくっていました 😊



11月 矢沢地域福祉センター 献立表

		Kcal	
1	水	・御飯・まいたけ汁・酢鶏・ほうれん草と油揚げの和え物・漬物	480
2	木	・御飯・豆腐と油揚げの味噌汁・タンドリーチキン・シーザーサラダ・漬物	451
3	金	・古代米入り御飯・そうめん汁・鯖の生姜煮・茶碗蒸し・漬物	458
4	土	・御飯・豆腐と油揚げの味噌汁・鶏肉の炊き合わせ・ほうれん草のツナ和え・海苔の佃煮	465
5	日		
6	月	・御飯・大根汁・肉豆腐・からし和え・海苔の佃煮	500
7	火	・御飯・しめじ汁・赤魚の煮付け・春菊と炒り卵の二杯酢・ふりかけ	493
8	水	・御飯・白菜汁・椎茸と絹ごし豆腐の卵とじ・ほうれん草とハムの辛子マヨネーズ和え・漬物	499
9	木	・御飯・麩と油揚げの味噌汁・肉じゃが・生姜和え・漬物	480
10	金	・御飯・かぶ汁・筑前煮・キャベツと椎茸の胡麻和え・漬物	472
11	土	・中華飯・ワンタンスープ・春雨サラダ・みかん缶	552
12	日		
13	月	・御飯・大根汁・豚肉とごぼうの生姜煮・マカロニサラダ・漬物	566
14	火	・御飯・白菜汁・高野豆腐の野菜あんかけ・辛子和え・海苔の佃煮	475
15	水	・ハヤシライス・わかめスープ・もやしと胡瓜のサラダ・みかん缶	541
16	木	・御飯・サンラータンスープ・卵のエビチリソースかけ・もやしと胡瓜のごまヨーグルト和え・漬物	529
17	金	・鶏ねぎ塩だれ丼・かぶ汁・長芋の煮物・浅漬け	501
18	土	・御飯・ねぎ麩汁・ミートボールとキャベツの煮込み・人参しりしり・漬物	492
19	日		
20	月	・御飯・さつまいも汁・タラと白菜のあんかけ・炒り豆腐・梅漬	542
21	火	・カレーライス・きのこスープ・野菜サラダ・バナナヨーグルト	619
22	水	・御飯・澄まし汁・鮭とツマ任の味噌クリーム煮・切り干し大根のナムル・漬物	528
23	木	・五目御飯・なめこ汁・ぶりの照り焼き・春菊と炒り卵の二杯酢・煮豆	566
24	金	・ゆかり御飯・ほうれん草汁・鶏肉の生姜煮・金平ごぼう・漬物	500
25	土	・御飯・里芋汁・鶏肉の親子とじ・白あえ・漬物	492
26	日		
27	月	・エビピラフ・鶏肉と野菜のチャウダー・ミモザサラダ・みかん缶	507
28	火	・御飯・かぶのすりおろし汁・白菜と豚肉の重ね蒸し煮・漬物	473
29	水	・青梗菜とエビのうま煮丼・白菜豆腐のスープ・辛子マヨネーズ和え・みかん缶	484
30	木	・御飯・豚汁・焼売の野菜あんかけ・小松菜の胡麻よごし・漬物	489

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

11月22日は地産地消献立です。11月17日はクックチル献立です。