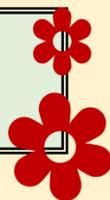




令和5年12月号

ティータイム



矢沢地域福祉センターだより
電話 0198-31-2122

今年も残り1か月となりました。コロナウイルスも5類に変更され、私たちの生活も元に戻りつつありますね。利用者様、ご家族様のご協力のもとセンターも皆様と一緒になんとか年を越せそうです。「また来たい、行きたい」と言われるデイサービスを目指して来年も職員一同頑張りますのでよろしくお願いいたします。

年末年始お休みのお知らせ

令和5年12/29～令和6年1/3までデイサービスはお休みとなります。ご迷惑をおかけしますがご理解ご了承のほどお願い申し上げます。

12月のレクリエーション

- 12/1～12/2 おやつ作り 
- 12/04～12/09 ボウリング 
- 12/11～12/16 まちがい探し
- 12/18 茶話会
- 12/19～12/23 お誕生会 
- 12/25～12/28 クリスマス会 



～12月の歌～

前半：雪  きよしのズンドコ節

後半：冬景色
ソーラン節



看護師より～

- * デイサービス利用日はご自宅での検温をお願いします。送迎時に確認させていただきます。また37度以上ある場合は利用を控えるようお願いいたします。
- * 一度使用したマスクは交換し清潔なものを使用しましょう。
- * 利用中に体調不良になった際、ご家族様に連絡したい時があります。連絡を受けた時は速やかな対応をお願いいたします。
- * お薬に変更のある方はお薬手帳もしくは薬の説明書をご持参ください。
- * 持参する薬や浣腸薬、臨時薬等には名前を記入するようにしましょう。

センターより～

- * 利用の際の持ち物はなるべく1つにまとめてくださるようお願いいたします。
- * 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。



12月の床屋

ご希望される方は予約をお願いします。
12月18日(月)～12月23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。

10月の運動会の様子

赤白がんばれー 😊



花巻市より花いっぱい運動の一環として花の苗をいただき、センターの中庭に植えました。春が楽しみです。



これは今咲いてる花



12月 矢沢地域福祉センター献立表

1	金	・御飯・キャベツ汁・白身魚の甘酢あんかけ・春雨サラダ・漬物	548	お茶
2	土	・ゆかり御飯・舞茸汁・からすかれいのおろし煮・ゴロゴロ野菜の炒め物・漬物	473	おやつ作り
3	日			
4	月	・御飯・豆腐汁・肉じゃが・キャベツの生姜和え・漬物	474	
5	火	・御飯・コンソメスープ・鶏肉の照り焼・ホットなシーザーサラダ・みかん缶	545	
6	水	・親子丼・なめこ汁・里芋の含め煮・漬漬	476	お茶
7	木	・御飯・わかめスープ・かぶと鶏肉のクリーム煮・キャベツのサラダ・漬物	469	プリン
8	金	・白菜と豚肉のすき焼き風丼・根菜と小松菜雷汁・わかめの酢の物・漬物	558	
9	土	・御飯・きのこあんかけうどん汁・具沢山卵とし・ゆかり和え・漬物	543	
10	日			
11	月	・御飯・さつま芋汁・酢鶏・ひじきサラダ・漬物	523	
12	火	・御飯・にら玉汁・麻婆豆腐・切り干し大根のナムル・漬物	474	
13	水	・御飯・そうめん汁・キャベツと豚肉の味噌炒め・なめこおろし・漬物	527	お茶
14	木	・ゆかり御飯・豆腐と油揚げの味噌汁・鶏肉の生姜煮・金平ごぼう・漬物	500	小豆パット
15	金	・御飯・とろろ昆布汁・鯖の味噌煮・三色浸し・漬物	430	
16	土	・キーマカレー・きのこスープ・野菜サラダ・バナナヨーグルト	568	
17	日			
18	月	・五目御飯・なめこ汁・赤魚の西京焼き・ミートオムレツ・キャベツと椎茸の胡麻和え・漬物	485	
19	火	・五目御飯・舞茸汁・エビと豆腐のふんわりしんじょう・ミートオムレツ・白菜のコールスロー・漬物	519	
20	水	・五目御飯・ねぎ麩汁・メンチカツ・厚焼き玉子・スパゲッティ炒め・漬物	559	お茶
21	木	・チキンライス・わかめスープ・エビフライ・ミートオムレツ・漬物	482	ケーキ
22	金	・チキンライス・白菜汁・ホッケフライ・厚焼き玉子・漬物	653	
23	土	・チキンライス・きのこスープ・星形ハンバーグ・厚焼き玉子・漬物	561	
24	日			
25	月	・オムライス・コンソメスープ・ビーフシチュー・シーザーサラダ	600	
26	火	・御飯・かぼちゃのポタージュ・鱈の南蛮漬け・青菜と竹輪の和え物・海苔の佃煮	516	お茶
27	水	・御飯・豆腐汁・ミートボールとキャベツの煮込み・小松菜の梅おほか和え・漬物	437	焼菓子
28	木	・御飯・そば汁・赤魚の煮付・ほうれん草と油揚げの和え物し・キウイフルーツ	497	

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。

12月8日は地産地消献立です。12月25日はクックチル献立です。