

令和6年1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



今年は猛暑の年でしたが、この頃の急な冷え込みは身体が縮まる思いですね。それぞれに今年あったことに思いをさせ、自分にお疲れさまでしたと激励し一年を締めくくりましょう。
一年間ありがとうございました。年末年始はお身体に気をつけて来年お元気にお会いしましょう。心よりお待ち申し上げます。



センターより～

***送迎時間について**

積雪などの道路事情により予定時間にお迎えに間に合わ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分以上遅れる時は連絡致します。

***上履きのお洗濯について**

年末最終日の利用日に上履きを持ち帰っていただきお洗濯をして年明け利用日にご持参くださるようお願い致します。

1月のレクリエーション

- 1/4～1/6 おみくじ・お正月ゲーム（福笑い）
- 1/8～1/9 みずき団子作り
- 1/10～1/13 爆弾ゲーム
- 1/15～1/20 ビンゴゲーム
- 1/22～1/27 音楽体操（ごぼう先生体操）
- 1/29～2/3 じゃんけんリレー

🎵 1月の歌



前半：見上げてごらん夜の星を
後半：雪国



予約された方は日付を確認し当日代金を必ずご持参ください。

✂️ 1月の床屋



ご希望される方は予約をお願いします。

1月22日（月）～1月27日（土）

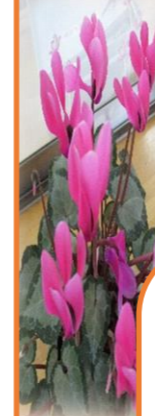
～料金～ 2,200円

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～

***室内は適度な温度、湿度を保ち水分摂取を忘れずに過ごしましょう。**

***食事はよく噛んで、ゆっくり食べましょう。食事の後はうがいをし、お口の中を清潔にしましょう。**



12月お誕生会の様子

今回は

「歌亭会」 「琴古流尺八花巻竹友会」

「なかよし会」 「かやの会」

以上のボランティア様のご協力により余興を楽しんでいただきました。



湯本の鎌田様より電動ベッド、車椅子、シルバーカー、杖を寄付していただきました。また、高木の高橋様よりフェースタオルを沢山いただいております。



市からいただいた花が春を待たずして咲きましたー



1月 矢沢地域福祉センター献立表

		Kcal		
4	木	・御飯・なめこ汁・鶏肉の照り焼き・紅白なます・漬物	465	お茶
5	金	・御飯・大根汁・鶏肉の親子とじ・白あえ・漬物	477	
6	土	・三色丼・まいたけ汁汁・里芋の含め煮・漬物	463	ババロア
7	日			
8	月	・古代米入り御飯・豚汁・赤魚の西京焼・春菊と炒り卵の二杯酢・漬物	497	お茶
9	火	・御飯・里芋汁・高野豆腐の野菜あんかけ・からし和え・海苔の佃煮	493	
10	水	・御飯・わかめスープ・チャブチェ・切り干し大根のナムル・みかん缶	554	あんパイ
11	木	・御飯・玉葱スープ・鶏肉のトマトクリーム煮・春雨の酢の物・漬物	490	
12	金	・チキンカレー・エノキのスープ・和風サラダ・みかん缶	522	
13	土	・御飯・さつま芋汁・豚肉のボン酢炒め・白菜のコールスローサラダ・海苔の佃煮	571	
14	日			
15	月	・御飯・かきたま汁・オイスターソース炒め・長芋ともずくの和え物・漬物	496	お茶
16	火	・御飯・かぶ汁・白菜と豚肉の黒酢炒め・かぼちゃのそぼろ煮・漬物	552	
17	水	・御飯・しめじ汁・鶏肉の吉野煮・ほうれん草と油揚げの和え物・漬物	498	せんべい
18	木	・親子丼・豆腐汁・切り干し大根の煮付け・漬物	477	
19	金	・御飯・澄まし汁・鮭のちゃんちゃん焼き・大根サラダ・漬物	484	
20	土	・御飯・カレーうどん汁・椎茸と麩の卵とじ・ゆかり和え・漬物	485	
21	日			
22	月	・チキンピラフ・わかめスープ・ミモザサラダ・みかんヨーグルト	473	お茶
23	火	・御飯・ねぎ麩汁・ぶり大根・シーザーサラダ・漬物	529	
24	水	・ゆかり御飯・すいとん汁・鰹の塩焼き・からしマヨネーズ・漬物	498	杏仁豆腐
25	木	・御飯・青菜汁・肉豆腐・生姜和え・ふりかけ	532	
26	金	・御飯・玉葱スープ・白菜と鶏肉の鍋風・マカロニサラダ・海苔の佃煮	603	
27	土	・御飯・きのこスープ・鶏肉のトマトクリーム煮・春雨サラダ・漬物	548	
28	日			
29	月	・御飯・小松菜と高野豆腐の味噌汁・揚げ魚と根菜のオイスターソース炒め・大根のとろみ煮・ほん酢和え	538	お茶
30	火	中華飯・ワンタンスープ・三色ナムル・みかん缶	468	
31	水	・御飯・とろろ昆布汁・豚肉ときのこのクリーム煮・ひじきのサラダ・漬物	506	ミニパン

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。

1月16日は地産地消献立です。1月29日はクックチル献立です。