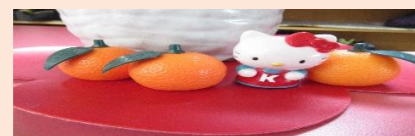




令和6年 3月号

ティータイム



矢沢地域福祉センターだより
電話 0198-31-2122

今年の冬は暖冬で雪もなく、車を運転する者にとっては大変好ましく送迎の際もほっとします。このまま雪が降らず春が来てしまうのもなんだか不安な気持ちですが、平穏な日々を送れることに感謝です。



3月のレクリエーション

- 3/1～3/2 スカットボール
- 3/4～3/9 頭の体操
- 3/11～3/14 音楽体操
- 3/15～3/21 お誕生会
- 3/16/22/23 折り紙
- 3/25～3/30 じゃんけんゲーム

♪ 3月の歌

前半：ふじの山

大坂ラブソング

後半：浦島太郎

きよしのズンドコ節



3月の床屋

ご希望される方は予約をお願いします。

3月25日（月）～3月30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～

***この冬は寒暖の差があり体調を崩しやすいかと思います。特に高齢者の方は、急に体調を崩しやすい傾向があります。体調不良により、場合によってはご家族様にご連絡することがあります。緊急でご連絡する場合、確実に連絡が取れるようにご協力お願いいたします。利用時にご家族様がお出かけで不在にされる予定があるときは、その旨送迎の際などに伝えていただくと助かります。**

***顔色が優れない、食欲がない、元気がないなどの様子が見られるときは利用を控え、自宅で様子をみましょう。**



センターより～

オムツや尿取りパッド等を使用されている利用者様は2～3枚余分にご持参くださると助かります。

創作活動でマグネットを作りました



上手く指動かないのす
どれどれ



いいね！



頑張ったよ
ほら！
見て

爆弾ゲームで紙風船の爆弾作りの様子



ごめんなさい
たきまなさい
風船を作った
やっとなさいた

節分の様子



鬼だぞう！



3月 矢沢地域福祉センター献立表

		Kcal	
1	金	・三色丼・なめこ汁・里芋の含め煮・漬物	451 お茶
2	土	・五目ちらし寿司・澄まし汁・鶏肉の炊き合わせ・キウイフルーツ	480 桜もち
3	日		
4	月	・親子丼・まいたけ汁・高野豆腐と野菜の煮物・漬物	480
5	火	・御飯・白菜汁・すき焼き風煮・三色和え・海苔の佃煮	423
6	水	・御飯・人参とえのきの卵スープ・鶏肉とれんこんのねぎみそ炒め・コールスローサラダ・漬物	518 お茶
7	木	・ゆかり御飯・キャベツ汁・高野豆腐の野菜あんかけ・辛子マヨネーズ和え・漬物	527 ムースゼリー
8	金	・キーマカレー・エノキのスープ・野菜サラダ・みかん缶	501
9	土	・御飯・大根汁・鯖の西京焼き・炒り豆腐・漬物	469
10	日		
11	月	・御飯・かきたま汁・豚肉とごぼうの生姜煮・からし和え・漬物	542
12	火	・御飯・じゃがいも汁・筑前煮・ほうれん草のツナ和え・海苔の佃煮	456 お茶
13	水	・ビビンバ丼・大根汁・里芋の煮物・もずくと春雨の酢の物	546 フルーチェ
14	木	・御飯・きのこスープ・かぶと鶏肉のクリーム煮・白菜のコールスローサラダ・漬物	546
15	金	・キャロットピラフ・若布と麩汁・メンチカツ・ミートオムレツ・フレンチサラダ・漬物	567 お茶
16	土	・キャロットピラフ・なめこ汁・エビと豆腐のふんわりしんじょう・厚焼き玉子・ひじきの煮物・漬物	481 ケーキ
17	日		
18	月	・五目御飯・葱麩汁・ホッケフライ・ミートオムレツ・三色ナムル・漬物	607
19	火	・五目御飯・わかめスープ・豆腐ハンバーグのおろしかけ・厚焼き玉子・胡麻マヨネーズ和え・漬物	587 お茶
20	水	・赤飯・澄まし汁・赤魚の西京焼き・厚焼き玉子・マカロニサラダ・漬物	505 ケーキ
21	木	・赤飯・しめじ汁・海老カツ・ミートオムレツ・からし和え・漬物	495
22	金	・きのこベーコンのクリームパスタ・コンソメスープ・シーザーサラダ・肉団子・	466 お茶
23	土	・御飯・白菜と鶏肉の中華スープ・卵のエビチリソースかけ・もやしと胡瓜のサラダ・海苔の佃煮	499 フルーチェ
24	日		
25	月	・御飯・ほうれん草汁・鯖の生姜醤油かけ・香味和え・漬物	520
26	火	・蒲焼丼・すまし汁・ビーフン炒め・柚子なます	489
27	水	・ゆかり御飯・豆腐汁・白菜と豚肉の重ね蒸し煮・春雨の酢の物・漬物	484 お茶
28	木	・御飯・豆腐と油揚げの味噌汁・鶏ももみぞれ煮・白和え・漬物	471 カスタードケーキ
29	金	・御飯・なめこ汁・タンドリーチキン・すき昆布とツナの煮物・アスパラのミモザサラダ	508
30	土	・御飯・クリームシチュー・豚肉のポン酢炒め・ほうれん草の和え物・海苔の佃煮	549
31	日		

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。

3月14日は地産地消献立です。3月13日、22日、26日、29日はクックチル献立です。