

令和7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



令和6年は能登半島地震に始まった年でした。大雨の災害もあり、被災した能登では1年がたっても、まだまだ不自由な生活を強いられている状況です。ここ花巻は災害もなく穏やかな生活を送れていることに感謝です。
今年1年間ありがとうございました。年末年始はお体に気をつけ、お元気にいらして下さい。皆様の笑顔をお待ちしております。
令和6年12月29日(日)～令和7年1月3日(金)まで
デイサービスはお休みとなります。お間違いのないようにお願いします。

1月のレクリエーション

- 1/4～1/10 正月ゲーム
- 1/11～1/18 まちがい探し
- 1/14、1/15 みずき団子作り
- 1/20～1/25 ゲートボール
- 1/27～1/31 反射神経ゲーム

1月の歌

前半:1月1日 富士の山
後半:ふるさと りんごの唄



1月の床屋

ご希望される方は予約をお願いします。

1月27日(月)～2月1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

*感染症に注意！

インフルエンザやコロナが流行っています。手洗い、うがいをし、室内は適度な湿度、室温を保つようにしましょう。

*寒暖差によるヒートショックに注意！

暖かい場所から急に寒い場所への移動には気をつけましょう。

*お餅に注意！

お餅はのどにつかえて危険です。お餅に限らず、食事はよく噛んで食べましょう。



センターより～

*道路の積雪や凍結などにより送迎に遅れが生じることが予想されます。10分以上遅れる場合はご連絡致します。ご理解ご協力のほどお願い致します。

*利用の際は自宅で前もって熱を測るようお願い致します。顔色、食事量など「いつもと違うな」と思った時は無理をせず、自宅で様子を見ましょう。

*センター利用時の利用者様同士の物品のやり取りは固く禁止いたします。トラブルの原因になりかねます。お互いに気を使うことのないようにしましょう。

*上履きお洗濯のお願い

年末最終利用日に上履きを持ち帰っていただきます。お洗濯をして次回利用日にご持参くださるようお願いいたします。

レクリエーション(秋の味覚探し)



お誕生会の様子

踊りあり、歌あり、演奏あり
楽しい時間でした 😊

虹の会様



香也の会様



息の合った踊り

花巻市アコーディオン同好会様



1月 矢沢地域福祉センター献立表

| | | Kcal | |
|----|---|--|-------------|
| 4 | 土 | ・御飯・舞茸汁・筑前煮・紅白なます・漬物 | 438 お茶 焼き菓子 |
| 5 | 日 | | |
| 6 | 月 | ・御飯・大根汁・鶏肉の親子とし・白和え・漬物 | 477 |
| 7 | 火 | ・三色丼・なめこ汁・里芋の含め煮・漬物 | 450 |
| 8 | 水 | ・チキンカレーライス・ワカメスープ・和風サラダ・みかんヨーグルト | 546 お茶 |
| 9 | 木 | ・御飯・にら玉汁・麻婆豆腐・切干大根のナムル・海苔の佃煮 | 487 ハバロア |
| 10 | 金 | ・御飯・若布スープ・チャプチェ・春菊と炒り卵の二倍酢・みかん缶 | 573 |
| 11 | 土 | ・御飯・澄まし汁・赤魚の味噌漬け焼き・ナス炒め・春菊の胡麻和え | 485 |
| 12 | 日 | | |
| 13 | 月 | ・御飯・青菜汁・チキン南蛮・ガーリックソテー・白菜のレモン醤油和え | 507 |
| 14 | 火 | ・御飯・澄まし汁・豚肉と大根の味噌垂れかけ・三色和え・漬物 | 495 |
| 15 | 水 | ・御飯・蕪汁・白菜と豚肉の黒酢炒め・かぼちゃのそぼろ煮・漬物 | 553 お茶 |
| 16 | 木 | ・御飯・にら里芋汁・チキンステーキ・大根サラダ・オクラのめんつゆ和え | 528 せんべい |
| 17 | 金 | ・ゆかり御飯・府と油揚げの味噌汁・鶏モモみぞれ煮・炒り豆腐・漬物 | 453 |
| 18 | 土 | ・御飯・青菜汁・肉豆腐・生姜和え・漬物 | 509 |
| 19 | 日 | | |
| 20 | 月 | ・御飯・白菜と豆腐のスープ・青椒肉絲・若布の酢の物・漬物 | 469 |
| 21 | 火 | ・御飯・葱麩汁・ブリ大根・シーザーサラダ・胡瓜ステーキ漬 | 468 |
| 22 | 水 | ・御飯・澄まし汁・鮭のチャンチャン焼き・大根サラダ・漬物 | 475 お茶 |
| 23 | 木 | ・御飯・里芋汁・高野豆腐の野菜あんかけ・辛し和え・漬物 | 493 ごまプリン |
| 24 | 金 | ・御飯・すいとん汁・鱈の塩焼き・辛子マヨネーズ和え・海苔の佃煮 | 571 |
| 25 | 土 | ・御飯・サツマイモ汁・豚肉のポン酢炒め・白菜のコールスローサラダ・海苔の佃煮 | 548 |
| 26 | 日 | | |
| 27 | 月 | ・御飯・キノコスープ・鶏肉のトマトクリーム煮・春雨サラダ・漬物 | 497 |
| 28 | 火 | ・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 | 500 お茶 |
| 29 | 水 | ・御飯・味噌汁・揚げ魚のオイスターソース炒め・大根のとろみ煮・カリフラワーのめんたい和え | 490 ミニパン |
| 30 | 木 | ・チキンピラフ・若芽スープ・ミモザサラダ・フルーツヨーグルト | 499 |
| 31 | 金 | ・御飯・玉葱スープ・白菜と鶏肉の鍋風・マカロニサラダ・漬物 | 490 |

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。

1月 15日は地産地消献立です。
1月 11日、13日、16日、21、29日はクックチル献立です。