デイサービスセンターあさひが丘だより　11月

♪運動会♪

10月14日(火)に「秋の運動会」を開催しました。今年も赤白対抗の熱い戦いが繰り広げられました。
まず、皆さんでラジオ体操！！準備運動をしっかり行った後、赤組・白組の代表による力強い選手宣誓！
そして、いよいよ競技です。まず運動会と言えば「玉入れ！」皆さん、赤と白の玉を持ち職員が引くカゴを
めがけて「それ！」「エイ！」玉を投げます。次は筒送り！！ここはチームワークの見せどころ！長いヒモを
持ち筒を隣の人に送ります。そして最後は1対1の新聞引き。細長い新聞をそれぞれ持ち「よーいどん！！」
引っ張り合い切れた方が負け…力をゆるめたり引っ張ったり・・・・掛け引きしながら「勝った！」「あー残念！」
と大変盛り上がりました。結果は白組の勝ち！！皆さん勝ち負け関係なく笑顔で大健闘の運動会でした。

♪バーベキューレク♪

10月23日(木)に「バーベキューレク」を開催しました。
デイサービスのバーベキューは、ホットプレートでお肉を焼くスタイルです！！
豪華で美味しそうなお肉がいっぱいです！！職員がお肉を焼くと「ジュージュー」といい音が♪
フロアーにいい臭いが・・・。皆さんワクワク・ドキドキしながら「うーん。楽しみ」と♪
さあ、いよいよバーベキューランチです♪「美味しい！！」「焼肉久しぶり！」など・・・。
楽しいお昼ご飯になりました♪また美味しくて楽しいランチをしましょうね♪

プレミアム小物についてのお知らせ

もこもこのモールを1本使って、曲げたり、ねじったりするだけで
作れる小さな「ぬいぐるみ」です。
ハサミや針を使わずに簡単に出来ます♪
ぜひ！挑戦してみてくださいね♪

もこもこモールドール　200円

♪今月のプログラム♪

11月 5日(水)　ゴルフ大会
11月 12日(木)　山下先生の音楽療法
11月 20日(木)　さつま芋のおやつレク
11月 26日(水)　尺八教室

☆行事予定は変更になる場合があります。よろしくお願いします。

♪秋の生け花レク♪

10月6日(月)は「秋の生け花レク」でした。
生け花レクは毎回大好評！！今回のお花は
りんどう・ガーベラ・カーネーション・スプレー
マムです。色とりどりの可愛いお花を皆さんの
センスで一生懸命生けてみえました。
「うーん。難しい」「できた！可愛い」などなど。
皆さん楽しんで頂きながら素敵な生け花が
完成しました。
「お家に飾るね♪」とお持ち帰り頂きました。

11月の献立カレンダー

	11月1日
曜日	土曜日
レク	カラオケ
昼食	おついたち
	赤飯
	あじの漬け焼き
	しろ菜とちくわの煮浸し
	きゅうりとねぎの塩だれ和え
おやつ	麩菓子

	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
レク	カラオケ	釣り	ゴルフ	テーブル	お手玉	カラオケ
昼食	文化の日	赤魚の西京焼き	鶏のマーマレード煮	メンチカツ	立冬	生姜香るタラの竜田揚げ
	坦々そぼろ丼	豆の煮物	マッシュポテト	なすのソテー風	ちゃんこ鍋	だし巻き卵
	切干大根の煮物	カリフラワーと小松菜のお浸し	わかめのさっぱり和え	きゅうりとねぎの塩だれ和え	きゅうりとわかめの酢の物	おくらと長芋の和え物
	キャベツとソーセージのフレンチサラダ				りんごジュレ	
おやつ	豆乳カステラ	プチケーキ	紅しょうがスナック	信州りんごカステラ	チーズあられ	珈琲タイムミニ
	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
レク	カラオケ	フリスビー	音楽療法	ボール	カラオケ	カラオケ
昼食	あじの蒲焼き	とろろそば	にしんの生姜煮	親子丼	鶏ももの唐揚げ	いわしの山椒煮
	セロリと人参のごまきんぴら	青菜とピーマンのカラフル炒め	キャベツと薄揚げの煮びたし	茄子の吉野煮	キャベツのコンソメ煮	さつま芋のそぼろ煮
	ポテトサラダ	チーズ入磯辺かまぼこ	人参と蒸し鶏の和え物	おくらと長芋の和え物	みかんなます	カリフラワーのサラダ
		ロゼワイン風ジュレ				
おやつ	ふんわりロールケーキ	とうもろこしせんべい	ピーチサンド	みるく棒	えんどう豆せんべい	ロアンヌ
	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
レク	小物作り	小物作り	小物作り	小物作り	小物作り	小物作り
昼食	さばのみぞれ煮	三色丼	ソース焼きそば	海老カツ	田舎ちらし寿司	小雪
	厚揚げとピーマンの味噌炒め	切り昆布と油揚げの煮物	カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し	レバーの生姜煮	セロリと人参のごまきんぴら	鶏の西京焼き
	春雨サラダ	柚子白菜	もやしの酢の物	ほうれん草のお浸し	チーズ入磯辺かまぼこ	からし菜ときくらげの田舎風
						柿なます
おやつ	ハニードーナツ	無限えび	パウンドケーキ（和栗）	お楽しみ	各種ゼリー	バウムクーヘン（紅茶）
	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
レク	カラオケ	カラオケ	尺八教室	釣り	フリスビー	カラオケ
昼食	和食の日 ご当地グルメ 奈良県	鮭の塩焼き	一口とんかつ	牛肉の甘辛	さばの味噌煮	湯葉丼
	飛鳥鍋	人参とわかめの土佐煮	きのこ入りひじき煮	豆腐けんちん煮	豆の煮物	きんぴらごぼう
	茄子の吉野煮	オクラとろろ	ブロッコリーの胡麻和え	ゆずもずく	小松菜のわさび和え	キャベツとコーンのお浸し
	柿ようかん					
	きざみ漬け					
おやつ	宇治金時	塩ぼんず味おかき	元気くまさんど	チョコブッセ	麩菓子	カニチップ

新型コロナウイルス感染症5類移行に伴いテーブルに設置させて頂いていたパーテンションを4月1日（火）より撤去させて頂く事に致しました。

マスク着用ルールの緩和に伴い、ご利用の際のマスクの着用については判断をお任せしておりましたが、11月～3月のインフルエンザ等の流行期間はマスク着用をお願いすることとなっております。利用日当日は、ご自宅で検温などをしていただき、体調不良の際は利用を遠慮いただきますようお願いいたします。

日頃より南天をご利用いただきありがとうございます。
南天ではご利用される皆様が安心して楽しんでいただけるよう環境作りに努め、行事を企画しています。
ご意見、ご要望などありましたらお気軽にお申し付けください。

芋ほり

今年も芋掘りの季節がやってきました!!　今回初めて芋掘りをした方が「こんなこともできるんだ！」と喜ばれていました。皆様、楽しく掘られていました。今年は大きな芋が多かったように思います。

秋の公園散策

10月28日は緑化植物園に出かけました。素晴らしい秋晴れで絶好のお出かけ日和となりましたが、少し冷たい風が吹いていたこともあり、公園の温室内を散策しました。温室内は秋の草花で飾り付けられており、皆様、秋の雰囲気を楽しまれているご様子でした。

広島焼き

10月23日の昼食は「お好み焼の日」で、広島出身の職員がそば入りの「広島焼き」を焼きました。キャベツのいい匂いが食欲をそそりました。

10月の作品作り

お一人ずつ赤のいろ紙をちぎり、りんごのはり絵を作りました。皆さんの作品を台紙に集めて貼っています。「あ～か～い～♪、りんごに～♪」と「リンゴの唄」を口ずさむ方もいらっしゃいました。

感染症予防に
ご協力ありがとうございます(≧▽≦)

○乗車時の検温と消毒にご協力下さい。また体調不良の際は利用をご遠慮下さい。

○11月～3月は感染症予防のため、常時マスクの着用をお願いしています。

○送迎車、デイルームは常時、換気をしています。

○手洗い、うがい及び消毒を実施しています。

11月の行事案内(*´▽`*)

○畑で収穫したさつま芋を使って焼き芋を行う予定です。また、お食事では鍋料理第一弾をご用意します。

◆南天からのお願い◆

ご利用者様の健康管理の一環として、お薬の情報提供をお願いします。
お薬が新しくなった際には、ご連絡、お薬手帳及びお薬の説明書をご持参ください。

令和7年 11月 おしながき

月	火	水	木	金	土
『11月24日は和食の日』 和食は、自然の恵みを生かした素材の味を引き立てる味付け、季節感を大切にした日本の伝統的な食文化です。香り高くうま味が凝縮した「だし」、発酵調味料を多く取り入れた繊細な味付けが特徴です。 2013年に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。		『ご当地グルメ・奈良県』 【飛鳥鍋】は、日本最古の鍋と言われていて、牛乳を使ったまろやかな味わいが特徴です。飛鳥時代に鶏肉を牛乳で煮て食べたことが起源と言われています。			1 健康な日々に願いを込めて 『おついたち』 ◆赤飯(北海道産小豆) ◆あじの漬け焼きごま風味 ◆しろ菜とちくわの煮浸し ◆きゅうりとねぎの塩だれ和え おやつ　黒糖麩菓子
3 『文化の日』 ◆担々そぼろ丼 ◆切干大根の煮物 ◆キャベツとソーセージのフレンチサラダ おやつ　豆乳カステラ	4 ◆赤魚の西京焼き ◆豆の煮物 ◆カリフラワーと小松菜のお浸し おやつ　ヨード卵プチケーキ	5 ◆鶏のマーマレード煮 ◆マッシュポテト ◆わかめのさっぱり和え おやつ　紅しょうがスナック	6 『おでんの日』 おやつ　りんごカステラ	7 『立冬』 ◆ちゃんこ鍋 ◆きゅうりとわかめの酢の物 ◆りんごジュレ おやつ　チーズあられ	8 ◆生姜香るタラの竜田揚げ ◆だし巻き卵 ◆おくらと長芋の和え物 おやつ　コーヒーカステラ
10 ◆あじの蒲焼 ◆セロリと人参のごまきんぴら ◆ポテトサラダ おやつ　ミルクロールケーキ	11 ◆とろろうそば ◆青菜とピーマンのカラフル炒め ◆チーズ入り磯辺かまぼこ ◆ロゼワイン風ジュレ おやつ　とうもろこしせんべい	12 ◆にしんの生姜煮 ◆キャベツと薄揚げの煮浸し ◆人参と蒸し鶏の和え物 おやつ　ピーチサンド	13 ◆親子丼 ◆茄子の吉野煮 ◆おくらと長芋の和え物 おやつ　みるく棒	14 ◆鶏ももの唐揚げ ◆キャベツのコンソメ煮 ◆みかんなます おやつ　えんどう豆煎餅	15 ◆いわしの山椒煮 ◆さつま芋のそぼろ煮 ◆カリフラワーのサラダ おやつ　和やかロアンヌ
17 ◆サバのみぞれ煮 ◆厚揚げとピーマンの味噌炒め ◆春雨サラダ おやつ　ハニードーナツ	18 ◆三色丼 ◆切り昆布と油揚げの煮物 ◆柚子白菜 おやつ　無限えび	19 ◆ソース焼きそば ◆カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し ◆もやしの酢の物 おやつ　和栗のパウンドケーキ	20 ◆海老カツ ◆レバーの生姜煮 ◆ほうれん草のお浸し おやつ　抹茶ケーキ	21 ◆田舎ちらし寿司 ◆セロリと人参のごまきんぴら ◆チーズ入り磯辺かまぼこ おやつ　各種ゼリー	22 『小雪』 ◆鶏の西京焼き ◆からし菜ときくらげの田舎風 ◆柿なます おやつ　紅茶のパウムクーヘン
24 『和食の日』 『ご当地グルメ～奈良県～』 ◆飛鳥鍋 ◆茄子の吉野煮 ◆柿羊かん おやつ　宇治金時	25 ◆鮭の塩焼き ◆人参とわかめの土佐煮 ◆オクラとろろ おやつ　塩ポン酢味おかき	26 ◆一口とんかつ ◆きのこ入りひじき煮 ◆ブロッコリーの胡麻和え おやつ　クリームサンドせんべい	27 ◆牛肉の甘辛 ◆豆腐けんちん煮 ◆ゆずもずく おやつ　チョコブッセ	28 ◆さばの味噌煮 ◆豆の煮物 ◆小松菜のわさび和え おやつ　黒糖麩菓子	29 ◆湯葉丼 ◆きんぴらごぼう ◆キャベツとコーンのお浸し おやつ　カニチップスナック

○アレルギーがある場合は遠慮なくお申し出下さい。○献立が変更となる場合があります。