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19日(月)にデイサービスの運動会を開催しました。
今回の運動会は、玉入れ・筒送り・うさぎとかめ！という競技に参加していただきました。
まずは皆さんで準備運動！ラジオ体操を行いました。紅組・白組代表の選手宣誓のあと競技開始です。
紅白玉入れでは、箱に「それ！」「エイ！」と必死に玉を投げ込みます！！
次は、筒送りゲーム！！こちらはチームワーク必須の競技です。「はい！次！」と協力してロープに筒を通します。
最後の競技は、うさぎとかめ！うさぎが早いか！かめが早いか！応援の声が響きます！
皆さん童心に返り運動会を楽しんでいただきました。
お帰りには参加賞をお持ち帰りいただきました。








♪生け花レク♪



10月13日(火)に秋の生け花レクを開催しました。今回のお花はエニシダ・ピンポンマム・ホトトギスとお楽しみの可愛いお花達です。今日はとても個性的な生け花でしたが皆さんのセンス溢れるアレンジでそれぞれのお花がとても素敵に完成しました。「うーん。この花をここに付けたい」「出来たー。どう？」など皆さん一生懸命、楽しみながら生け花をされていました。
それぞれお花をお持ち帰りいただき大変喜ばれていました。








♪脳トレクイズ♪



11月の誕生石と言えばなんでしょう？

1. エメラルド
2. 石ころ
3. トパーズ

答えは来月のお楽しみ♪

10月の答えは1でした♪

♪今月のプログラム♪

11月 4日(水) ゴルフ大会

11月9日(月) 秋のウオークラリー

11月12日(木) 山下先生の音楽療法

11月19日(木) かにえ先生の三味線教室

11月20日(金) さつま芋のおやつレク




☆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。

♪芋煮会♪



10月8日(木)に芋煮会を開催しました。
芋煮は主に東北地方で秋から冬にかけ
作られる里芋を主役にした郷土鍋料理です。
今回は職員手作りの芋煮です。
里芋・人参・ごぼう・豚肉などなど野菜たっぷり
だしのお味が美味しい芋煮が完成しました。
「温かくて美味しい」「だしのお味が良いね～」
と皆さんほんわかにっこり笑顔でデイサービス
特製の芋煮を堪能されました。






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。

秋のドライブ

10月7日に入鹿池までドライブに出かけました。気持ちの良い風が吹き、空と池がとても綺麗でした。車中でも皆さんご機嫌で、歌ったりいろいろな話題で盛り上がりました。







五平餅作り

ご利用者の方々との会話の中で「五平餅を食べたいね」という話になり、長野県出身の方から作り方をお聞きして皆さんと一緒に作りました。味噌だれにはクルミをすりつぶして混ぜています。皆さん「美味しいね!!」と、あっという間に食べてしまいました。





秋の壁画

10月号でご紹介した時には制作途中だった壁画が完成しました。「かわいい」、「あの2頭は親子？それともカップルかな」などの声が聞かれています。




毎年恒例　芋ほり

毎年の恒例行事となった芋ほり。今年の芋は大きな物ばかりで、皆様掘り起こしては大喜びされていました。焼き芋にするのが楽しみです。




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(*´▽`*)

○今年最後の外出行事や焼き芋を予定しています。お楽しみに!!

◆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8年 11 月　おしながき

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
◆チーズ入りチキンカツ ◆キャベツのコンソメ煮 ◆人参とピーマンの胡麻和え	◆ちらし寿司 ◆野菜入りふんわりしんじょう ◆きゅうりの和え物	◆めぬけの焼き浸し ◆からし菜ときくらげの田舎風 ◆ごぼうサラダ	◆キャベツ入りメンチカツ ◆切干大根とベーコンのスープ煮 ◆かにかまと玉ねぎのサラダ	◆あじの蒲焼 ◆豆乳がんもの含め煮 ◆オクラのおひたし	『立冬』 ◆寄せ鍋 ◆わかめの生姜煮 ◆柿なます ◆りんごジュレ
おやつ　豆乳カステラ	おやつ　プチケーキ	おやつ　ハニードーナツ	おやつ　とうもろこしせんべい	おやつ　黒糖麩菓子	おやつ　コーヒーカステラ
9	10	11	12	13	14
◆白身魚フライタルタルソース ◆セロリと人参のごまきんぴら ◆小松菜のわさび和え	◆マーボー豆腐 ◆しゅうまい ◆切干大根のピクルス	◆とろろそば(温) ◆ちくわの磯辺揚げ ◆キャベツの辛子和え ◆紀州南高梅ジュレ	◆にしんの山椒煮 ◆切干大根の煮物 ◆ほうれん草の胡麻和え	◆海老入りかき揚げ丼 ◆レバーの甘辛煮 ◆キャベツとコーンのお浸し	◆あじの煮付け ◆さつま芋のそぼろ煮 ◆大根なます
おやつ　スイスバウム	おやつ　マカダミアナッツおかき	おやつ　かわいいメロンパン	おやつ　ビーチサンド	おやつ　えんどう豆せんべい	おやつ　栗六方焼
16	17	18	19	20	21
◆親子丼 ◆豆の煮物 ◆白菜とぶなしめじのお浸し	◆チーズ入りチキンカツ ◆だし巻き卵 ◆カリフラワーと小松菜のお浸し	◆おろしハンバーグ ◆さつま芋の甘煮 ◆キャベツとコーンのお浸し ◆ぶどうジュレ	◆ソース焼きそば ◆ナゲット ◆きゅうりの和え物	◆一口とんかつ ◆切干大根の煮物 ◆ほうれん草のピーナッツ和え	『おでんの日』 
おやつ　揚げせんべいエビ塩味	おやつ　チョコバナナケーキ	おやつ　チョコまん	おやつ　やきいも	おやつ　光黒豆もち	おやつ　和やかロアンヌ
23	24	25	26	27	28
◆コロッケ(野菜入り) ◆茄子の吉野煮 ◆わかめと玉ねぎの甘酢和え	『ご当地グルメ』 ～富山県～ ◆ぶり大根 ◆根菜のいとこ煮 ◆よごし風ごま味噌和え ◆いちじくジュレ	◆三色丼 ◆カリフラワーの豆乳クリーム煮 ◆キャベツとソーセージのフレンチサラダ	◆鶏むねの唐揚げ ◆きのこ入りひじき煮 ◆小松菜のわさび和え	◆白身魚の揚げ煮 ◆セロリと人参のごまきんぴら ◆もやしの酢の物	◆トマトとチキンのキーマカレー ◆一口コロッケ ◆コールスローサラダ ◆白桃ジュレ
おやつ　ミルクロールケーキ	おやつ　誕生日会ケーキ	おやつ　宇治金時	おやつ　塩ポン酢味おかき	おやつ　クラブチョコプッセ	おやつ　クリームサンドせんべい
30	『11/24は和食の日』 和食文化の保護や継承を推進するため、11月24日(いいにほんしょく)の語呂合わせから、「和食の日」に制定されました。 和食は、素材の味を引き立てる味付けや季節感を大切にした、日本の伝統的な食文化です。うま味が凝縮した「だし」や、発酵調味料を取り入れた繊細な味付けが特徴です。		『ご当地グルメ・富山県』  ぶりの水揚げ量全国屈指の富山県の名物「ぶり大根」に、郷土料理の「いとこ煮」と「よごし風ごま味噌和え」を合わせました。富山で愛され続けるホッとする味わいを、ぜひお楽しみください。		
◆さばの塩焼き ◆からし菜ときくらげの田舎風 ◆和風スパゲティサラダ					
おやつ　ミニ抹茶ケーキ					

○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。

11月の献立カレンダー

	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7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	お手玉	ゴルフ大会	フリスビー	ボーリング	カラオケ
昼食	チーズ入りチキンカツ	ちらし寿司	めぬけの焼き浸し	キャベツ入りメンチカツ	あじの蒲焼き	立冬
	キャベツのコンソメ煮	野菜入りふんわりしんじょう	からし菜ときくらげの田舎風	切り干し大根とベーコンのスープ煮	豆乳がんもの含め煮	寄せ鍋
	人参とピーマンの胡麻和え	きゅうりの和え物	ごぼうサラダ	かにかまと玉ねぎのサラダ	おくらのお浸し	わかめの生姜煮
						柿なます
						りんごジュレ
おやつ	豆乳カステラ	プチケーキ	ハニードーナツ	とうもろこしせんべい	麩菓子	珈琲タイムミニ
	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
レク	秋のウオークラリー	釣り	ゴルフ	音楽療法	フリスビー	カラオケ
昼食	白身魚フライ	マーボー豆腐	とろろそば	にしんの山椒煮	海老入りかき揚げ丼	あじの煮付け
	セロリと人参のごまきんぴら	しゅうまい	ちくわの磯部揚げ	切り干し大根の煮物	レバーの甘辛煮	さつま芋のそぼろ煮
	小松菜のわさび和え	切り干し大根のピクルス	キャベツの辛し和え	ほうれん草の胡麻和え	キャベツとコーンのお浸し	大根なます
			紀州南高梅ジュレ			
おやつ	スイスバウム	マカダミアナッツおかき	かわいいメロンパン	ピーチサンド	えんどう豆煎餅	栗六方焼
	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21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	ボール	釣り	三味線教室	釣り	カラオケ
昼食	親子丼	チーズ入りチキンカツ	おろしハンバーグ	ソース焼きそば	一口とんかつ	カレイの中華あんかけ
	豆の煮物	だし巻き卵	さつま芋の甘煮	ナゲット	切り干し大根の煮物	さつま芋のレモン煮
	白菜とぶなしめじのお浸し	カリフラワーと小松菜のお浸し	キャベツとコーンのお浸し	きゅうりの和え物	ほうれん草のピーナッツ和え	人参と蒸し鶏の和え物
おやつ	香り揚げ(えびしお味)	パウンドケーキ(チョコバナナ)	チョコまん	光黒豆餅	お楽しみ♪	和やかロアンヌ
	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28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	ゴルフ	ボール	釣り	お手玉	カラオケ
昼食	コロッケ	ご当地グルメ 富山県	三色丼	鶏むねのから揚げ	白身魚の揚げ煮	トマトとチキンのキーマカレー
	茄子の吉野煮	ぶり大根	カリフラワーの豆乳クリーム和え	きのこ入りひじき煮	セロリと人参のごまきんぴら	一口コロッケ
	わかめと玉ねぎの甘酢和え	根菜のいとこ煮	キャベツとソーセージのフレンチサラダ	小松菜のわさび和え	もやしの酢の物	コールスローサラダ
		よごし風ごま味噌和え				白桃ジュレ
		いちじくジュレ				
おやつ	ふんわりロールケーキ	バウムクーヘン(紅茶)	宇治金時	塩ぽんず味おかき	チョコブッセ	くまサンド

	11月30日
曜日	月曜日
レク	カラオケ
昼食	さばの塩焼き
	からし菜ときくらげの田舎風
	和風スパゲティサラダ
おやつ	お濃茶ケーキ











☆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。

☆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ます。朝のお迎え時は当面の間、全員マスク着用を継続させて頂きます。

☆到着後、体調確認にて問題がない場合につきましては、マスクを外してお過ごし頂くことも可能です。