



## 寿司会席

年に1回だけのお楽しみで、11月18日（金）にキャッスルホテルの寿司職人を招いてお寿司を握ってもらいました！「お寿司屋さんに来たみたい」「久しぶりに生寿司を食べた」と大好評をいただきました。



## 寿司



## クリスマスツリー

## ★塗り絵でリース★



絵手紙と貼り絵で作成しました！カラフルな折り紙でさらに色どりを添えました。



好みの色を塗って切って貼り付けて完成！十人十色の素敵なリースができました。



## 風カマッスルゲーム



うちわを使い、入れ物の中から風船を全部吹き飛ばすゲームに大盛り上がりでした！隣のチームに負けない様、時には職員も加勢しながら皆で頑張りましたね。



### ～医務より～

年末年始にかけ、普段接触のない方とお会いする機会があるかと思いますが、体調不良などありましたら、早めの受診とひだまりデイにもご報告を下さい。

### ～編集後記～

今年もひだまりをご愛顧頂きありがとうございます。今年度もコロナに悩まされた年でしたが、不調時には早めにお話をしてくださったり、感染対応のために協力をして下さりありがとうございました。感染対策を行いながら、「交流を楽しめる場」として来年度も元気に頑張っていきたいと思います。来年もどうぞよろしくお願い致します。

# ひだまりデイサービスセンターだより

令和5年 1月号



## 冬を彩る折り紙作品

折り紙でこんなに素敵なクリスマスの飾りが出来上がりました！折り紙でサンタさんを作ることが出来るんですね。可愛いと大好評でした(^O^)



# あふれる笑顔・広がる交流の輪

ひだまりデイサービスセンター TEL884-1400



# 行事・レクリエーション予定表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
休業		新年会 (お抹茶会・書き初め)			
9	10	11	12	13	14
秋田弁カルタ		絵手紙		クラフト	
16	17	18	19	20	21
福笑い・ 簡単体操		クラフト		絵手紙	
23	24	25	26	27	28
クラフト		福笑い・簡単体操		秋田弁カルタ	
30	31				
ハンドマッサージ 簡単体操		ひだまり湯っこ (秋田冬まつり) 1/26・27・28			

## 年末年始のお願い

先月もお知らせしていますが、  
12/29 (木) ~ 1/3 (火)  
お休みになります。

この期間は電話をディサービスへお掛けになっても留守番電話になりますので、宜しくお願い致します。年始に体調不良や急用などでディサービスをお休みされる場合は、留守番電話に氏名とメッセージを残すかまたは1/4 (水)以降の営業開始時にご連絡をくださればと思います。

年末の内履きを持ち帰られた際に汚れやサイズのご確認と、年始のご利用時に内履きのご持参を忘れないようにお願い致します。



# こんだて



2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)	7 (土)
休み	休み	赤飯 吸い物 焼き魚 ほうれん草の胡麻和え 伊達巻き・昆布巻き 栗きんとん 黒豆 レアチーズケーキ おやつ：和菓子(鯛の卒)	赤飯 清まし汁 赤魚の煮つけ ほうれん草の胡麻和え 伊達巻き フルーツ レアチーズケーキ おやつ：和菓子(鯛の卒)	福荷寿司・海苔巻き 清まし汁 メバルの柚香焼き ほうれん草のそぼろ煮 フルーツ レアチーズケーキ おやつ：和菓子(鯛の卒)	福荷寿司・海苔巻き 清まし汁 えびフライ 大根の煮物 栗きんとん いちごのムースケーキ おやつ：和菓子(鯛の卒)
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)	14 (土)
ちらし寿司 清まし汁 カレイの煮付け ほうれん草の白和え 黒豆 フルーツ いちごのムースケーキ おやつ：和菓子(鯛の卒)	ちらし寿司 清まし汁 鱈の山椒焼き ぜんまいの炒め煮 フルーツ いちごのムースケーキ おやつ：和菓子(鯛の卒)	ごはん 味噌汁 鯖の塩麹漬け焼き ぜんまいの炒め煮 春雨サラダ フルーツみつ豆 おやつ：りんごブチケーキ	◎麺 かき揚げうどん 切干大根のサラダ しゅうまい フルーツ おやつ：どら焼き	ごはん 味噌汁 さんまみぞれ煮 もやしのポン酢和え いんげん金平 フルーツ おやつ：どら焼き	わかめご飯 味噌汁 メンチカツ マカロニサラダ ほうれん草の煮浸し フルーツ おやつ：どら焼き
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	21 (土)
ごはん 味噌汁 鶏肉の甘辛煮 チンゲン菜の辛子和え もずく酢の物 フルーツ おやつ：杏仁豆腐	◎麺 きつねそば 南瓜の甘煮 もやしのナムル フルーツ おやつ：杏仁豆腐	◎パン ジャムパン・バターロール コンスープ ハンバーグ さつま芋サラダ フルーツ おやつ：杏仁豆腐	ごはん 味噌汁 目鯛の柚香焼き ふろふき大根 ひじきの炒め煮 フルーツ おやつ：シュークリーム	ごはん 味噌汁 八宝菜 海老しゅうまい 卵豆腐 フルーツ おやつ：シュークリーム	ごはん 味噌汁 メバルの揚げ煮 ほうれん草のピリッ和え さつま芋のレモン煮 しば漬 おやつ：シュークリーム
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)
ごはん 味噌汁 陸のなかおちフライ れんこんの炒め煮 白菜の梅肉和え フルーツ おやつ：今川焼き	ごはん コンソメスープ ポークカレー ツナサラダ フルーツ おやつ：今川焼き	◎麺 肉うどん 春菊のくすみ和え 焼き茄子 フルーツ おやつ：今川焼き	きりたんぼ鍋 二色なます 金時豆 フルーツ おやつ：杏仁豆腐	ゆかり混ぜご飯 味噌汁 ホキの胡麻醤油焼き 筍の炒め煮 なめこおろし つば漬け おやつ：杏仁豆腐	◎パン あんぱん・バターロール コンスープ ロールキャベツ ポテトサラダ フルーツポンチ おやつ：杏仁豆腐
30 (月)	31 (火)				
ごはん 味噌汁 鶏肉の五目煮 春菊のピーナッツ和え ふわふわ豆腐のおろしかけ ヨーグルト和え おやつ：シュークリーム	ごはん 味噌汁 焼き魚 切干大根の炒め煮 南瓜の甘煮 フルーツ おやつ：シュークリーム	※アレルギー・減塩食の方は、食事内容が異なる場合があります。 ※食事内容は変更になる場合がありますので、ご了承ください。			



春の七草といは「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」ですね。  
春の七草の一つひとつに、無病息災を願うこと、邪気を払い過ぎたいという折りが込められています。また、正月は栄養もかたよりやすいもの。七草がゆにはお正月で不足しがちなビタミンの補給、また胃を休める効果があります。ぜひ、食べたいもの

