



1月4日～10日までお正月御膳を提供いたしました。赤飯やちらし寿司や稲荷寿司等、祝いにちなんだ料理でした。皆様はどの御前がお好みでしたか？

お正月料理



新年のスタートにお抹茶会を開きました。何名かの方に「何流ですか？」と聞かれました。答えは.....ひだまり流です。可愛い和菓子を頂きながら、ちょっと苦いお抹茶を飲み楽しみました。

お茶会



書き初め



今年は「卯年」ですね。筆を久しぶりに持ったという方もいましたが皆様、とても達筆でした！！



かるた大会

お正月遊びの一つのカルタを行いました。「秋田弁カルタ」で秋田なまりを楽しみつつ盛り上がりました。

～医務より～

秋田でも3年ぶりにインフルエンザの流行期に入ったそうです。コロナに加えインフルエンザ、普通の風邪の予防の為にマスクの着用や手洗い・うがいを継続しましょう。

ご本人様・ご家族様の体調不良がある際はひだまりご利用前にご一報ください。

～編集後記～

本年も宜しくお願いします。今年のお正月は雪が落ち着いていて、ゆっくり過ごせたのではないのでしょうか。1月の後半になるに従い、寒さが増し冬本番となりました。寒いと運動不足になりがちです。

ぜひ、ひだまりの50メートルの廊下を歩き、運動不足を解消してみてください。

ひだまりデイサービスセンターだより

令和5年 2月号



鬼は外！福は内！

クラフト活動で絵手紙を作成しました。節分にちなんで、鬼やおかめさんや恵方巻などを描きました。思わずにっこり笑顔になる温かい作品に仕上がりました。

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
		1	2	3	4
		輪投げゲーム		節分ゲーム	
6	7	8	9	10	11
収納パズル		クラフト		書道	絵手紙
13	14	15	16	17	18
節分ゲーム		クラフト	絵手紙	収納パズル	
20	21	22	23	24	25
書道	絵手紙	節分ゲーム		輪投げゲーム	
27	28				
クラフト					

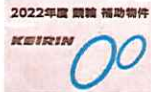
お知らせ

ナイロンフレッサーの使用は3月いっぱいまで中止となります



今までお体を洗う際に、ナイロンフレッサーを使用しておりました。しかし、ナイロンの素材で洗うと肌表面の皮脂膜がとれ、皮膚を乾燥や刺激から守るバリア機能が壊れてしまいます。特に年齢を重ねると皮膚は乾燥しやすいので、今後はひだまりでは、タオルを使用しお体を洗わせて頂くこととなりました。ナイロンフレッサーが良いという方は、今後は持参して頂ければと思います。よろしくお願い致します。

特殊浴槽が新しくなりました！



2022年度の競輪の補助を受けて特殊浴槽(寝たまま入れるお風呂)の整備を行いました。本事業の整備に際し、公益財団法人JKA様をはじめご協力を賜りました関係者の皆様にご感謝申し上げます。



こんだて



	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
	ごはん 味噌汁 松風焼き風 ぜんまいの煮物 もやしの梅肉和え フルーツ	ごはん 味噌汁 豚肉の漬け焼き ブロッコリーのサラダ もずく酢の物 フルーツ	◎節分 稲荷寿司・錦糸卵巻き けんちん汁 赤魚の柚香焼き 菜の花の辛子和え 炊き合わせ フルーツ	◎麺 卵とじうどん もやしのマヨポンサラダ 豆腐の田楽 フルーツ
	おやつ：シュークリーム	おやつ：甘納豆	おやつ：甘納豆	おやつ：甘納豆
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
菜飯混ぜご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ キャベツのサラダ 南瓜の甘煮 しば漬	◎パン クリームパン・バターロール パンプキンスープ メバルのムニエル 春雨サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 八宝菜 海老しゅうまい 卵豆腐 フルーツ	◎麺 山菜たぬきそば ほうれん草のなめ煮和え 揚げ茄子のおろしぼん酢かけ フルーツポンチ	ごはん コンソメスープ チキンカレー 野菜サラダ フルーツ
おやつ：キャラメルプリン	おやつ：キャラメルプリン	おやつ：キャラメルプリン	おやつ：今川焼き	おやつ：今川焼き
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
◎麺 肉うどん 豆腐しゅうまい いんげんの胡麻和え フルーツ	◎バレンタイン ピラフ コンソメスープ 鶏肉のケチャップ煮 コールスローサラダ フルーツ	ごはん 石狩鍋風 春菊の辛子和え なます フルーツ	◎パン ジャムパン・バターロール コーンスープ 和風ミートローフ マカロニサラダ フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 アジフライ れんこんの炒め煮 ほうれん草のわさび和え フルーツ
おやつ：チョコケーキ	おやつ：チョコケーキ	おやつ：チョコケーキ	おやつ：キャラメルプリン	おやつ：キャラメルプリン
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
ぎりたんぼ鍋 白和え 金時豆 フルーツ	ごはん すまし汁 目鯛の味噌漬焼き ふきの炒め煮 もやしの和え物 フルーツ	ごはん コンソメスープ ポークカレー 野菜サラダ ヨーグルト和え フルーツ	ごはん 根菜の粕汁 焼き魚(塩銀鮭) 里芋の煮物 つぼ漬け フルーツ	◎麺 かしわそば ほうれん草のナムル 豆腐の野菜あんかけ フルーツ
おやつ：あんまん	おやつ：あんまん	おやつ：あんまん	おやつ：ワッフル	おやつ：ワッフル
27(月)	28(火)			
ごはん 味噌汁 ホキ西京漬焼き ぜんまいの炒め煮 春雨の酢の物 フルーツ	ごはん 中華スープ 酢豚 チンゲン菜の中華和え 海老しゅうまい フルーツ	<p>※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。</p>		
おやつ：ドームケーキ	おやつ：ドームケーキ			



節分の豆まきで使用する落花生ですが、その脂肪はほとんどが太りにくい植物性の油で、血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があります。また、全身の血管を強くしなやかにする動きのあるものも含まれており、脳出血や心臓病などによる死亡率も下げます。食べる際はよく噛んで飲み込んでください。