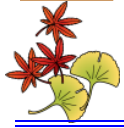


月刊 **デイかすみ**



Vol. 140

だんだんと涼しくなり、秋になってきましたね。朝晩寒い日も多くなりました。あっという間に10月！今年もあと3ヶ月でおしまいです。

石川県のコロナウイルスは落ち着きつつありますが、これからは、インフルエンザの季節にもなります。よほどそう気を付けていきましょうね。皆さんマスクは鼻の上からしっかりと付けましょう！！（担当:坂本）



敬老の日



9月21日は敬老の日でした。ご利用者様に、日頃からの感謝を込めて、ささやかではありますが、お祝いのプレゼントをさせていただきました。そしてお昼ご飯は、お祝い善で、赤飯や天ぷらなどのご馳走ができました。





かすかみ よろず楽団

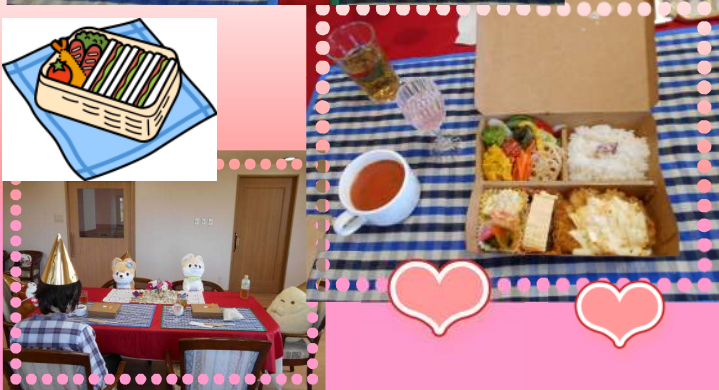
時々、レクリエーションで、歌に合わせて楽器の演奏をします。かすかみには、太鼓や鈴、タンバリンの他、お年寄りには珍しいようなウッドストック、コンガという楽器もあります。皆さん楽器を持たれると、活き活き演奏して下さいます。ノリノリになった、利用者さんが、「かすかみよろず楽団」と名前を付けて下さいました。皆さんリズム打ちがとっても上手でした...



音楽会

かすかみ
よろず楽団
10月定期演奏会

9月お誕生会



折り紙で 紅葉を



作りました。



コロナウイルス対策実施中です。ご利用日の朝に検温し、37.5℃以上の熱のある方にはご利用をご遠慮いただく事となっています。またご家族様で風邪症状、発熱がある場合や県外へ出られた場合もお知らせしていただきます。かすみ内では、ご利用者様にマスクの着用、手指

消毒、換気など感染予防を行っています。なお今後の推移によっては、サービスの提供を縮小して実施する対応をとらせていただく場合がございますのでご了承ください。引き続きご協力のほどよろしくお願い致します。



かすみ 豆知識

10月は過ごしやすい季節ですが、日中と朝晩や前日との気温差により、冷え性、肩こり、頭痛、めまいなど、さまざま不調が起こりやすくなります。こうした寒暖差による不調を防ぐには、体を温めることが大切です。適度な運動をして血行を良くすることや、栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。



10月献立表



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			ごはん 豚肉の味噌つけ焼き 白和え 即席漬け みそ汁 おやつ(お月見饅頭) 576kcal	ごはん さばの塩焼き 白菜とアサリの煮浸し 漬物(青しそのみ漬) 根菜汁 おやつ(蒸しパン) 520kcal	ごはん 白身魚のモネース*焼き 冬瓜の煮物 漬物(さくら大根) みそ汁 おやつ(水饅頭) 488kcal	
5	6	7	8	9	10	11
ごはん 魚の山椒焼き 大豆とひじきの炒り煮 フルーツ(みかん缶) みそ汁 おやつ(まん丸ドーナツ) 549kcal	ごはん 青椒肉絲 ミニポテト スパゲティサラダ 中華スープ おやつ(ドームケーキ) 641kcal	ごはん 松風焼き カリフラワーのサラダ フルーツ(りんご缶) みそ汁 おやつ(マドレーヌ) 615kcal	ごはん 豚ときのこのトマトソース煮 もやしとあさりの炒め物 かつおおかか コンソメスープ おやつ(吹雪饅頭) 538kcal	ごはん タラの粕漬け焼き 煮浸し なます お吸物 おやつ(きな粉プリン) 462kcal	ごはん 鶏の竜田揚げ 切干大根と青菜のサラダ フルーツ(洋梨) みそ汁 おやつ(スイートポテト) 606kcal	
12	13	14	15	16	17	18
ごはん メンチカツ ビーフソテー フルーツ(白桃缶) みそ汁 おやつ(焼きプリンタルト) 671kcal	ごはん おでん いんげんのごま和え キャベツのおかか和え フルーツ(パイン缶) おやつ(いちご蒸しパン) 519kcal	ごはん アジの塩焼き マカロニサラダ 煮豆 お吸物 おやつ(抹茶水羊羹) 540kcal	ごはん 親子蒸し 大根のきんぴら フルーツ(黄桃缶) みそ汁 おやつ(どらやき) 592kcal	ごはん 魚の衣煮 青菜の和え物 漬物(しば漬け) みそ汁 おやつ(抹茶蒸しパン) 462kcal	ごはん アジの田楽風 切干大根の煮付け 漬物(青しそのみ漬) みそ汁 おやつ(抹茶わらびもち) 499kcal	
19	20	21	22	23	24	25
ごはん 焼き餃子 角揚げの煮物 昆布豆 中華スープ おやつ(ココアワッフル) 618kcal	《セレクト》 ごはん (A)豚ロースのマレード*焼き (B)赤魚の煮付け 春雨サラダ 漬物、お吸物 おやつ(せんべい) 610kcal	ごはん さんまの蒲焼き風 青梗菜のじゃこ入り煮浸し フルーツ(黄桃) お吸物 おやつ(黒糖まんじゅう) 620kcal	ごはん あじのクリームニエル 磯和え 漬物(千切り沢庵) みそ汁 おやつ(メロンパン) 519kcal	ごはん 白身魚のさらさ蒸し えび茶巾の薄くずあん 甘酢和え みそ汁 おやつ(和のパンケーキ) 496kcal	ごはん 焼魚の白味噌ソース 五目煮 漬物(さくら大根) みそ汁 おやつ(抹茶蒸しパン) 495kcal	
26	27	28	29	30	31	
ごはん 肉団子の甘辛煮 切干大根と青菜のゴマサラダ おかか和え みそ汁 おやつ(豆乳プリン) 464kcal	ごはん 豚肉の生姜焼き 炒り豆腐 フルーツ杏仁 みそ汁 おやつ(たいやき) 566kcal	ごはん 豚肉と厚揚げの炊き合わせ かぶのかに風味あん 菜種和え みそ汁 おやつ(ふわふわ大福) 584kcal	ごはん 赤魚の照り焼き さつま揚げと野菜炒め煮 白菜の柚子味噌和え お吸物 おやつ(今川焼き) 510kcal	ごはん あじの南蛮漬け しめじと青菜の和え物 フルーツ(ミカン缶) みそ汁 おやつ(抹茶プリン) 613kcal	ごはん 南瓜コロケ キャベツのソテー クラッシュゼリー コンソメスープ おやつ(酒饅頭) 562kcal	

※都合により献立が変更になる場合がございます。

☆デイサービスかすかみご利用空き情報

月	火	水	木	金	土	◎ 十分空きがあります
◎	○	○	◎	◎	△	○ 空きがあります
						△ ご相談下さい

☆資料請求、ご相談、一日体験利用のご希望等は元野までお願いします。(47-4745)

発行所 社会福祉法人かすかみ会
デイサービスセンターかすかみ

小松市岩渕町46番地1
TEL(0761)47-4745
FAX(0761)47-4744

- 10月行事予定 -

コロナウイルス対策により行事の予定を決定していません。

※当所に対するご意見・ご要望などございましたらお寄せ下さい。

