

# 月刊 デイ

# かすみ

Vol. 141

熊の出没が相次ぎ大騒ぎになっていきますね！テレビの全国ニュースにもなれ、びっくりです。皆さん外に出るときは、気を付けて下さいね。

さて、皆さんインフルエンザの予防接種はお済みでしょうか？今年もこの季節がやって来ました。今年はコロナウイルスの事もおぼすので、より一層の予防対策を心掛けましょう。（担当：坂本）



## ミニ運動会

スポーツの秋ですね！とういことで、ミニ運動会を行いました。日頃からのリハビリの成果が出たようです。とってもハッスルされてました。





# かすかみの

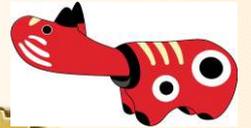


## 午前のひととき

裁縫  
千ク千ク♪



来年の  
干支の  
貼り絵を  
制作中です。



## 午後のひととき



仲良しの方と  
塗り絵のシェア



新聞を読んで  
リラックス



# 牛乳パック タワー



空の牛乳パックを細かく切った物を、互い違いに積み重ねていくゲームです。1.5個位積み上げるとユラユラ動いてスリル満点です。



# 10月お誕生会

10月のお誕生者は3名様でした。恒例のお寿司のお弁当でお祝いをしました。  
お誕生日おめでとうございます。



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させていただきます。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。引き続きご協力のほどよろしくお願い致します。

※マスクの予備の持参をお願い致します。紐がちぎれたり、汚れがある場合交換します。なお、ご持参の無い場合は、当所で、20円（11月より）にて購入して頂きます。ご了承下さい。



## かすみ豆知識

紅葉の景色を見ると若返りの効果があるそうです。脳の前頭葉が活性化され、幸せホルモンの「セロトニン」が分泌されます。体がリラックスし、ストレス解消につながるだけでなく、「抗重力筋」という筋肉をサポートする働きがあるため、顔のたるみやしわの予防につながり、若返り効果があるといわれているそうです。



# 11月献立表



月	火	水	木	金	土	日
2 ごはん 油淋鶏 和え物 フルーツ(黄桃缶) みそ汁 おやつ(抹茶蒸しパン) 601kcal	3 ごはん 魚のとろろ蒸し かぶのかにかま和え 漬物(千切り沢庵) みそ汁 おやつ(コアワッフル) 455kcal	4 ごはん 魚のオイスターソースあんかけ ピーマンきんぴら風 フルーツミックス みそ汁 おやつ(酒饅頭) 475kcal	5 ごはん 炊き合わせ ほうれん草の炒め物 漬物(つぼ漬け) みそ汁 おやつ(たいやき) 581kcal	6 ごはん 擬製豆腐 大根の炒め煮 胡麻炒りたくあん みそ汁 おやつ(メロンパン) 562kcal	7 ごはん ポークソテー 春雨サラダ 漬物(きゅうり漬け) みそ汁 おやつ(黒糖饅頭) 592kcal	8
9 ごはん 揚げだし豆腐のきのこあんかけ 青菜と豆のごま和え フルーツ(黄桃缶) みそ汁 おやつ(吹雪饅頭) 564kcal	10 ごはん ぶりの照り焼き 京がんもの煮物 漬物(さくら大根) お吸物 おやつ(ドームケーキ) 625kcal	11 ごはん 鯖の味噌漬け焼き 冬瓜のくずあん 漬物(青しその実漬) みそ汁 おやつ(シュークリーム) 545kcal	12 カレーライス 花野菜のサラダ 香の物 ぶどうゼリー おやつ(どら焼き) 764kcal	13 ごはん 炒り鶏 なめたけ和え 漬物(しば漬け) みそ汁 おやつ(芋羊羹) 529kcal	14 ごはん 魚のきのこ蒸し かぼちゃの含め煮 漬物(しそのみ漬) みそ汁 おやつ(味噌饅頭) 454kcal	15
16 ごはん 和風チキンソテー 里芋の含め煮 漬物(つぼ漬け) みそ汁 おやつ(黒糖蒸しパン) 508kcal	17 <b>《セレクト》</b> ごはん (A)麻婆豚丼 (B)鮭シラス丼 花野菜サラダ 漬物、お吸物 おやつ(せんべい) 769kcal	18 ごはん ふくさ卵 もずく和え 漬物(千切り沢庵) みそ汁 おやつ(今川焼き) 533kcal	19 ごはん 酢鶏 もやしのごま和え フルーツ(洋梨缶) 中華スープ おやつ(抹茶わらび餅) 609kcal	20 ごはん 魚の柚庵焼き うの花 花野菜のおろし和え みそ汁 おやつ(小豆ムース) 468kcal	21 ごはん 白身魚のホイル焼き 切干大根の炒め煮 漬物(赤しその実漬け) みそ汁 おやつ(蒸しパン) 482kcal	22
23 ごはん 柳川風煮 ふるふき大根 ミカン缶 みそ汁 おやつ(あんまん) 619kcal	24 ごはん あじの酢醤油煮 さつま芋の田舎煮 白菜の磯和え みそ汁 おやつ(焼きプリンタルト) 608kcal	25 ごはん 焼きそば 青菜のナムル コンソメスープ おやつ(白玉あずき) 487kcal	26 ごはん 鶏の照り焼き 白菜の煮浸し フルーツ(パイン缶) みそ汁 おやつ(きなこプリン) 535kcal	27 ごはん お好み焼き風卵焼き 吹寄せ煮 漬物(しば漬け) お吸物 おやつ(水羊羹) 494kcal	28 ごはん 魚のムニエルきのこ添え 小松菜の和え物 フルーツ(白桃) みそ汁 おやつ(酒饅頭) 503kcal	29
30 ごはん 魚のパン粉焼き ごま和えサラダ りんごゼリー みそ汁 おやつ(豆乳プリン) 530kcal						

※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

### — 11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おりません。

※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。

