デイサービスセンターあさひが丘だより12月

♪ゴルフ大会♪



11月14日(水)にデイサービスのゴルフ大会を開催しました。(少し小さめですが・・・)
「ようこそ！あさひが丘カントリーへ！！」まずは、ゴルフ前の準備体操です。
そして、いよいよあさひが丘ゴルフコースでゴルフ大会の始まりです！！
慎重に狙いを定めて「えい」と打つ方、大胆に「それ」と打つ方・・・・。
「やったー。入ったー。」「あー残念」皆さんとても盛り上がりました。
上位の方に賞品と全員の方に参加賞をお持ち帰りいただきました。









♪秋のウオークラリー♪




11月9日(月)に秋のウオークラリーでした。今回のコースはフロアーの机の上でご自分の名前の
シールを探して頂き、その後は廊下に出て「お好きな魚料理を選んでください」のお題に答えて頂きました。
お次は、デイサービスの人気者！およねさんの所まで行き「お好きな鍋料理を選んでください」のお題に
答え・・・。最後に箱にお手玉を投げ入れゴール！！！！
皆さん、それぞれのポイントで一生懸命名前を探したり、お好きな魚料理や鍋料理で悩んだり・・・
お手玉も頑張って投げてみえました。
皆さんゴールは満足な笑顔！！全員に参加賞をお持ち帰りいただきました。








♪脳トレクイズ♪



日本初のスキー場はどこでオープンしたでしょう？

1.長野県
2.北海道
3.山形県

答えは来月のお楽しみ♪

11月の答えは3でした♪

♪さつま芋のおやつレク♪

11月19日(金)に、さつま芋のおやつレクを
行いました。今年は蒸かしたさつま芋に
リンゴジャムを混ぜて茶巾包みにした職員
手作りのおやつです。今年もあさひが丘の
畑では大きなさつま芋が沢山収穫され、その
お芋を使ったおやつです。出来立てのおやつ
に皆さん笑顔です！！
「甘くておいしい～」「こんなおやつ久しぶり」
などなど・・・。皆さんに大好評のおやつレク
でした。






♪今月のプログラム♪



12月12日(土)	カラオケ 大会
12月16日(水)	山下先生の音楽療法
12月17日(木)	忘年会(ビンゴ大会)
12月23日(水)	クリスマス会
12月30日(水)	かにえ先生の三味線教室



☆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。

♪年末年始のお休み♪

12月31日(木)～1月3日(日)

デイサービスお休みです。

今年も1年間ご利用ありがとうございました。
来年もスタッフ一同、お待ちしています。
体調に気を付けて、良い年末年始をお過ごし下さい。

12の献立カレンダー



	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
レク	フリスビー	お手玉	テーブル	ボール	カラオケ
昼食	おついたち 赤飯 さわらの漬け焼き 青菜とピーマンのカラフル炒め もやしの酢の物	木の葉丼 カリフラワーの豆乳クリーム和え おくらのお浸し	生姜香るタラの竜田揚げ 切り昆布と油揚げの煮物 きゅうりの和え物	ナポリタン カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 根菜サラダ	鶏もものから揚げ 具沢山野菜の煮込み カリフラワーのマリネ
おやつ	おかしなバナナ	とうもろこしせんべい	フレンチクルーラー	レモンケーキ	黒糖銘カステラ

	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
レク	ゴルフ	釣り	カラオケ	お手玉	ボーリング	カラオケ大会
昼食	ご当地グルメ 北海道 チキンと野菜のスープカレー スイートコーンのサラダ	エビカツ かぼちゃの含め煮 ほうれん草のお浸し	だし香る和風とんてき わかめの生姜煮 かに玉風かまぼこ	キャベツ入りメンチカツ ひじき煮 小松菜のナムル	白身魚のチリ風ソース煮 キャベツと薄揚げの煮びたし きゅうりとわかめの酢の物	たまごうどん ちくわの磯部揚げ カリフラワーと小松菜のお浸し
おやつ	特選ほまれ	紫いもブッセ	人形焼き	マカダミアナッツおかき	ソフトせん(コーンポタージュ)	あんバタまん

	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
レク	フリスビー	お手玉	音楽療法	忘年会	釣り	カラオケ
昼食	豚肉の卵とじ さつま芋のレモン煮 おくらのお浸し	ちらし寿司 小松菜と薄揚げの煮びたし チーズ入磯部かまぼこ	白身魚の揚げ煮 豆乳がんもの含め煮 わかめと玉ねぎの甘酢和え	ソース焼きそば ナゲット きゅうりの中華和え	めぬけのクリーム煮 なすのソテー風 切り干し大根のピクルス	三色丼 わかめの生姜煮 白菜とぶなしめじのお浸し
おやつ	塩ぽんず味おかき	厚切りバウムクーヘン	生サブレ	柚実香	ふわっと(枝豆味)	しみチョコ

	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
レク	ボーリング	フリスビー	クリスマス会	カラオケ	ゴルフ	カラオケ
昼食	わかめうどん いんげんのくたくた キャベツの辛子和え 杏仁豆腐	冬至 さばの塩焼き 大根のはりはり漬け かぼちゃの含め煮 小松菜のお浸し	親子丼 白菜のうま煮 チーズ入磯部かまぼこ	山椒香る牛肉と厚揚げの煮物 柚子味噌大根 ほうれん草のお浸し	クリスマス ミックスピラフ フライドチキン カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し コールスローサラダ/バンナコッタ	ヨコシマサワラの生姜煮 豆腐けんちん煮 わかめと玉ねぎの甘酢和え
おやつ	和やかロアンヌ	黒糖ろーるけーき	ふんわり揚げ(コンソメ味)	チョコバナナパウンドケーキ	小倉バウム	クッキアミルクチョコ

	12月28日	12月29日	12月30日
曜日	月曜日	火曜日	水曜日
レク	カラオケ	カラオケ	三味線教室
昼食	白身魚のレモンソテー 大根の洋風煮 3色豆のツナマヨサラダ	チーズ入りチキンカツ マッシュポテト 根菜サラダ	にしんの蒲焼き キャベツと薄揚げの煮びたし オクラとろろ
おやつ	豆乳カステラ	プチケーキ	ハニードーナツ











☆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ておりましたが、11月～3月のインフルエンザ等の流行期間はマスク着用をお願いすることとなっております。利用日当日は、ご自宅で検温などをしていただき、体調不良の際は利用を遠慮いただきますようお願いいたします。

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。

秋のドライブ第二弾

10月に続き、今月も入鹿池に出かけました。天気はイマイチでしたが、皆さん車内での会話や車窓からの景色を楽しまれていました。






おでん屋開店

温かい食べ物が美味しい季節になりました。毎年恒例冬の鍋料理第一弾は「おでん」です!!　今回は皆さんにお好きな物をとっていただいています。アツアツのおでんを美味しそうにお召し上がりなっていました。






チューリップ植えました

春の楽しみの一つとしてチューリップの球根を植えました。水やりなど、皆さんと一緒に育てていきます。赤白黄色の花が咲くのが楽しみです。




毎年恒例　焼き芋

デイサービスの畑で掘ったさつま芋を使って焼き芋をしています。しっとり柔らかであま～く焼き上がり、皆さんに喜んでいただけました。




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。

12月の行事案内(*´▽`*)

25日にクリスマス会、26日に忘年会を予定しています。　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　12　月

おしながき

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	赤飯（北海道産小豆使用） さわらの漬け焼き 青菜とピーマンのカラフル炒め もやしの酢の物	木の葉丼 カリフラワーの豆乳クリーム和え おくらのお浸し	生姜香るタラの竜田揚げ 切り昆布と油揚げの煮物 きゅうりの和え物	ナポリタン カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 根菜サラダ	鶏ももの唐揚げ 員沢山野菜の煮込み カリフラワーのマリネ
	おやつ　おかしなバナナ	おやつ　とうもろこしせんべい	おやつ　フレンチクルーラー	おやつ　レモンケーキ	おやつ　鈴焼黒糖カステラ
7	8	9	10	11	12
『お鍋の日』 鍋料理で身も心もポカポカに♪	エビカツ かぼちゃの含め煮 ほうれん草のお浸し	だし香る和風とんてき わかめの生姜煮 かに玉風かまぼこ	キャベツ入りメンチカツ ひじき煮 小松菜のナムル	白身魚のチリ風ソース煮 キャベツと薄揚げの煮びたし きゅうりとわかめの酢の物	たまごうどん（温） ちくわの磯辺揚げ カリフラワーと小松菜のお浸し ラムネジュレ
おやつ　特選ほまれ	おやつ　紫いもプッセ	おやつ　人形焼き	おやつ　マカダミアナッツおかき	おやつ　ソフトせんべい	おやつ　あんパタまん
14	15	16	17	18	19
豚肉の卵とじ さつま芋のレモン煮 おくらのお浸し	ちらし寿司 小松菜と薄揚げの煮びたし チーズ入磯辺かまぼこ	白身魚の揚げ煮 豆乳がんもの含め煮 わかめと玉ねぎの甘酢和え	ソース焼きそば ナゲット きゅうりの中華和え	めぬけのクリーム煮 なすのソテー風 切干大根のピクルス	三色丼 わかめの生姜煮 白菜とぶなしめじのお浸し ◆白桃ジュレ
おやつ　塩ポン酢味おかき	おやつ　厚切りバウムクーヘン	おやつ　生サブレ	おやつ　柚実香	おやつ　ふわっと枝豆味	おやつ　しみチョコ
21	22	23	24	25	26
わかめうどん(温) いんげんのくたくた キャベツの辛子和え 杏仁豆腐	さばの塩焼き かぼちゃの含め煮 小松菜のお浸し	親子丼 白菜のうま煮 チーズ入磯辺かまぼこ	山椒香る牛肉と厚揚げの煮物 ふろふき大根（柚子味噌） ほうれん草のお浸し	ミックスピラフ フライドチキン カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し パンナコッタ	ヨコシマサワラの生姜煮 豆腐けんちん煮 わかめと玉ねぎの甘酢和え
おやつ　和やかロアンヌ	おやつ　黒糖ロールケーキ	おやつ　ふんわり揚げ	おやつ　チョコバナナパウンドケーキ	おやつ　クリスマスケーキ	おやつ　忘年会ケーキ
28	29	30	31		
白身魚のレモンソテー 大根の洋風煮 3色豆のツナマヨサラダ	チーズ入りチキンカツ マッシュポテト 根菜サラダ	にしんの蒲焼き キャベツと薄揚げの煮びたし オクラとろろ	年末休業日 本年も大変お世話になりました。 よいお年をお迎えください。 年始は4日(月)より営業いたします。		
おやつ　豆乳カステラ	おやつ　ヨーグルトプチケーキ	おやつ　ハニードーナツ			

○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。