



# ふるさと



令和4年  
11月24日発行

早いもので、もう師走ですね。あちらこちらで綺麗なイルミネーションが輝いており街はクリスマスモード一色ですね。さて、11月22日（火）に紙相撲大会を行いました。盛大に賑やかな大会となりました。



和紙や折り紙で作られた相撲の回しを選ばれ、お顔を描いて「〇〇山」と魂を込めて命名されていました。



接戦の末、決勝進出おめでとうございます🌟



はっきよい、のこった！



可愛らしい職員力士登場です。中々、勝負がつきません。



 冬の脱水症について 



冬場は湿度が低く、空気が乾燥する季節です。その上、暖房器具を使用するためさらに乾燥が進み、汗をかかなくても自然に体から水分が失われやすい状態にあります。

高齢者は体内に蓄えられる水分量が少なくなり、腎臓の働きも低下して水分調節が上手くできなくなっています。

冬場に脱水症状にならないためのポイントとして1日に1~1.5ℓを目安に水分摂取しましょう。1日の中で8回程度に分けて摂取するのがお勧めです。

冬は、体を冷やしやすいため白湯が好ましいです。

ゼリーや果物は、水分を多く含んでいます。ぜひ、取り入れてみましょう。



 脳トレにチャレンジ 

今回は、『濁点（ば）、半濁点（ぱ）のつく言葉』を5つずつ探しましょう！  
ヒントのイラストを参照にしてください。

- (濁点のつく言葉) ① ② ③ ④ ⑤  
(半濁点のつく言葉) ① ② ③ ④ ⑤



 年末年始休業日のお知らせ 

12月31日（土）～1月3日（火）までお休みです。

1月4日（水）より営業致します。

皆様、お体にお気を付けて良いお正月をお迎え下さい。

白楽荘デイサービスセンター えがお （通所介護）

白楽荘デイサービスセンター ほのぼの （認知症対応型通所介護）

〒206-0042 多摩市山王下1-18-2 TEL:042-376-2942

HP: <https://www.rakuyuukai.com/>

Facebook もご覧ください <https://www.facebook.com/rakuyuukai1968>



# 12月 えがおデイサービス予定表



月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日
			塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習
			昭和懐かしの歌	言葉遊びゲーム	サイコロトーク
5日	6日	7日	8日	9日	10日
塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習
ペットボトルゲーム	音楽療法	ペットボトルゲーム	サイコロトーク	回想法 ～昭和の話をしよう～	音楽療法
12日	13日	14日	15日	16日	17日
塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習
歌カルタゲーム	回想法 ～昭和の話をしよう～	連想ゲーム	紙芝居	昭和のなつかしい遊び	音楽療法
19日	20日	21日	22日	23日	24日
塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習
昭和のなつかしい遊び	音楽療法	昭和懐かしの歌	回想法 ～昭和の話をしよう～	連想ゲーム	クリスマス会
26日	27日	28日	29日	30日	31日
塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	塗り絵 学習 書道自習	<b>休み</b>
サイコロトーク	回想法 ～昭和の話をしよう～	昭和懐かしの歌	回想法 ～昭和の話をしよう～	ボール送りゲーム	

令和4年

12月献立表

白楽荘デイサービスセンター

☆表示されているカロリーに間食は含まれません

[今月のイベント]

- ★郷土料理 10(土) 熊本県
- ★めんの日 8(木) 19(月)
- ★パンの日 2(金) 28(水)
- ★冬至 22(木)



1(木) 541kcal	2(金) 590kcal	3(土) 538kcal
ワカメごはん カレー煮つけ 空豆ガーリック炒め スパゲティサラダ マロンパバロア すまし汁 フルーツパウンド	三色サンド(卵・ジャコ・ジャコ) 肉団子のクリーム煮 ほうれん草の洋風和え 黄桃缶 カレースープ 黒糖ケーキ	ごはん ほっけ香味焼き 白菜とツナの煮浸し かぶとわかめ酢 練乳小豆プリン みそ汁 黒糖ケーキ

5(月) 520kcal	6(火) 514kcal	7(水) 600kcal	8(木) 513kcal	9(金) 556kcal	10(土) 519kcal
シーフードカレー きのこパプリカ炒め ごぼうサラダ きなこプリン きゃべつスープ マーブルケーキ	ごはん 豚肉ゆず胡椒炒め 大根とつみれ煮 きゃべつと塩昆布和え 白花豆 みそ汁 マーブルケーキ	ごはん さんま塩焼き アスパラと魚介のオムレツ炒め たまご豆腐 マセドアンサラダ みそ汁 栗まんじゅう	塩タンメン シューマイ ぜんまいナムル 杏仁フルーツ 栗まんじゅう	ごはん チンジャオロース さつま芋と切昆布煮 モロヘイヤ生姜和え あんみつ みそ汁 ウニあられ	郷土料理 熊本県 えびめし たちうお和風ムニエル 煮しめ パプリカの高菜漬和え のっぺ汁 ウニあられ

12(月) 540kcal	13(火) 524kcal	14(水) 551kcal	15(木) 490kcal	16(金) 559kcal	17(土) 505kcal
ごはん 舌平目のマヨコーン焼き ふきの炒め物 ひじきサラダ ヨーグルトパバロア 豚汁 フレンチクレーター	ごはん 海老カツ さつま芋ハニーバター 春菊ツナ和え だけのこ梅マヨサラダ ザーサイスープ フレンチクレーター	ごはん 天ぷら盛り(エビ 南瓜 舞茸) 炊き合わせ マカロニサラダ 栗ようかん かに汁 枝豆スナック	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 茄子の信田煮 アスパラの真砂和え ☆真砂=たらこ和え☆ うぐいす豆 みそ汁 枝豆スナック	三色丼 ずいき煮 マカロニサラダ 甘夏缶 みそ汁 クリームパン	ごはん 鮭レモンバター焼き 里芋そぼろ煮 チンゲン菜ささみ和え ほうじ茶プリン みそ汁 クリームパン

19(月) 597kcal	20(火) 515kcal	21(水) 595kcal	22(木) 579kcal	23(金) 513kcal	24(土) 535kcal
カレーうどん 根菜のそぼろ煮 山芋短冊揚げ マスカットゼリー 福芋	ごはん 赤魚ねぎみそ焼き アスパラのソテー 栗きんとん 卵の花 すまし汁 福芋	ハヤシライス ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 洋ナシ缶 コーンスープ 抹茶オムレツ	ごはん フリゆず照焼 南瓜いとこ煮 ほうれん草ザーサイ和え メロンムース みそ汁 抹茶オムレツ	ごはん きのこハンバーグ 冬瓜クリーム煮 茄子のずんだ和え パンプキンサラダ みそ汁 チーズパウム	海老ピラフ タンドリーチキン じゃが芋コンソメ煮 コールスローサラダ トマトスープ ケーキ チーズパウム

26(月) 561kcal	27(火) 572kcal	28(水) 626kcal	29(木) 524kcal	30(金) 505kcal	
ごはん 鶏肉の山椒焼き かぶの和風煮 マカロニサラダ マンゴープリン みそ汁 小倉あんパイ	ロコモコ丼 アスパラソテー ひじきと豆のサラダ りんご缶 キャロットスープ 小倉あんパイ	三色サンド(卵・ジャコ・ジャコ) きのこオムレツ キャベツのフレンチ和え コーヒーゼリー グリーンピースポタージュ メイプルケーキ	ごはん さんま蒲焼 茄子のしぎ焼 ビビンパ山菜 金時豆 みそ汁 メイプルケーキ	ごはん 白身フライ いんげんバター炒め ブロッコリーのツナ和え パインムース コンソメスープ 菓子	