

1月の献立表

(平成31年)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|------------------------------|
|  | | | | 4 | 5 |
| お正月献立 | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| お正月献立 | | 煮込みハンバーグ 大根の煮物 白和え | 鮭のチーズ焼き 白菜の煮物 春雨サラダ | 鶏の味噌焼き 青梗菜の炒め物 胡麻和え | 鯖の味噌煮 炒り豆腐 お浸し |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 鶏の生姜照り焼き 豆苗炒め ナムル | カレーライス サラダ・果物 ゼリー・スープ | かに玉あんかけ 小松菜の炒め物 サツマイモサラダ | ロールキャベツ 厚揚げの煮物 えのき和え | 魚の味噌焼き 肉じゃが 白和え | 鶏のマヨ炒め 切干大根の煮物 ピーナツ和え |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 魚のあんかけ 竹輪の煮物 コーンサラダ | 豆腐ハンバーグ 五目煮 お浸し | タラの塩麴焼き 卵とじ 煮びたし | 鶏のおろし煮 ビーフン炒め わかめサラダ | 焼き餃子 里芋の煮物 お浸し | 豚のネギたれ炒め いんげんの煮物 おかか和え |
| 28 | 29 | 30 | 31 |  | |
| 豚とレンコン炒め カブの煮物 マカロニサラダ | 魚のニラたれ焼き マーボー春雨 和え物 | 焼き魚 ツナと大根の煮物 もやしのおえ物 | チンジャオロース がんもの煮物 お浸し | | |



平成31年1月 中央デイサービスセンター レクリエーション予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|--|---|---|---|
| | | 1 デイ休み | 2 デイ休み | 3 デイ休み | 4 歌並び替えゲーム | 5  |
| 6 | 7 歌並び替えゲーム | 8 ひまわりの会 (歌) | 9 タカ/&ミユキ (フルーツ、ピアノ演奏) | 10 歌並び替えゲーム | 11 ひまわりの会 (歌) | 12 デイ休み (保健福祉センター 電気設備点検) |
| 13 | 14  | 15  | 16 キャップでタワーゲーム | | 18  | 19  |
| 20 | 21 新聞パズル | 22 | 23  | 24  | 25 | 26  |
| 27 | 28 レッツゴースパゲッティ | 29 | 30  | 31 | | |

●1/12(土)は市保健福祉センター電気設備点検のため、中央デイサービス休みとさせていただきます。よろしくお願いいたします。

デイサービス通信

中央デイサービスセンター 1月号
平成31年1月4日発行

あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひ申し上げます

平成30年度 忘年会が開催されました。



12/1・・・三味線・民謡大道芸



12/13・・・まほろばマジック研究会



12/14・・・福島こけし会

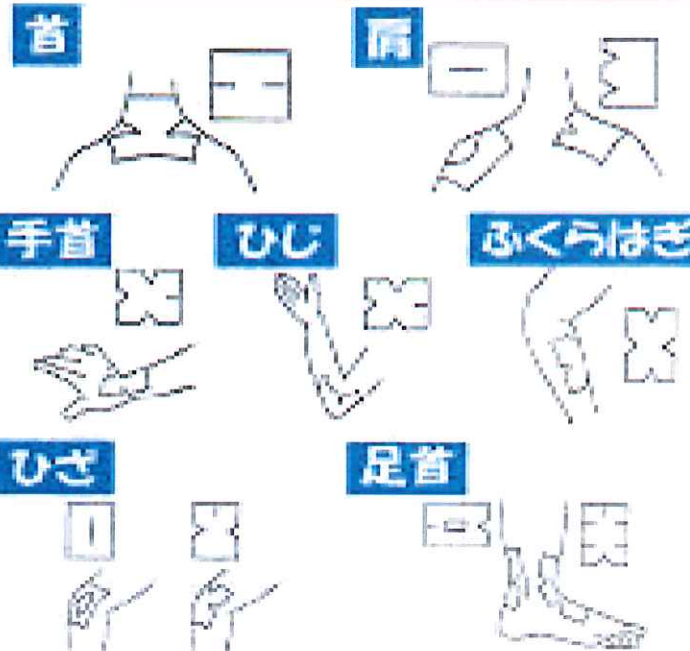


12/17・・・三井流 歌央会

その他にも、三井流 歌祐会、民話茶屋の会
マジックユニットでこぼこが慰問に来てくださり、
楽しい時間を過ごされています。



シツ割の上手な貼り方は??



< はがれにくくするための工夫 >

- 湾曲して貼りにくい部位に使用する時は貼付剤に切り込みを入れて十分に伸ばしながら患部にそって貼る。
- 患部の汗をきれいにふき取る。
- テープやネットを利用して固定する。

