



11月通所だより



道端にコスモスが咲き、少しずつ秋の深まりを感じる時期となりました。この時期からインフルエンザの流行に特に注意が必要となります。体調を整え、冬を元気に乗りきるため、手洗い・うがいや気候に合った服装をすることを心がけましょう。

※インフルエンザをはじめとした感染症予防のため、ご自宅で朝の体温を測定していただき、連絡帳への記入をお願いしております。利用者さんの健康管理のため、ご協力をお願いいたします。



の 行事予定

- 1日(水) 日帰り旅行
- 3日(金) 通所開所日
- 4日(土) 通所開所日
- 7日(火) 3B体操
- 11日(土) ゆらり収穫祭
- 13日(月)～14日(火) インフルエンザ予防接種
- 15日(水) バイキング
- 17日(金) ケーキの日
- 18日(土) 通所開所日
- 23日(木) 通所開所日
- 25日(土) 通所開所日・3B体操

寒い時期の隠れ脱水に注意しましょう！

冬場の外気の乾燥した状態では、知らない内に体内の水分が失われていき、次第に血液がドロドロの状態になっていきます。冬場は汗をかきにくいので、水分摂取を控える傾向にあり、誰にでも脱水症状に陥る可能性があります。初期症状としてだるさや立ちくらみといった症状の他、悪化すると脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まります。意識的に水分を摂ることで、体内を潤し、寒い時期を乗り切りましょう。

～11月予定献立表～

平成29年 11月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		炊き込ご飯 魚の塩焼き 和え物 澄まし汁 フルーツ	ご飯 魚の香草焼 大根ナムル 澄まし汁 苺プリン	ご飯 野菜炒め 揚げ出豆腐 みそ汁 フルーツ	麦ご飯 シーフードカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 コロケ ササ和え物 澄まし汁 プリン
		ピザサント	せんべい	クッキー		
6	7	8	9	10	11	12
わかめご飯 醤油ラーメン 切干和え物 フルーツ	ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 澄まし汁 黒ゴマプリン	ご飯 魚ガリック焼 高野豆腐煮 澄まし汁 フルーツ	牛丼 もやし和え みそ汁 ゼリー	ご飯 ブリのグリル 青菜和え物 澄まし汁 フルーツ	♪♪♪♪♪ 収穫祭 おにぎり 豚汁 焼きそば ♪♪♪♪♪	ご飯 ササチズフライ 南瓜含め煮 みそ汁 ヨーグルト
手作りおやつ パンケーキ	せんべい	ピザサント	クッキー	三今川焼き	芋もち	
13	14	15	16	17	18	19
ご飯 八宝菜 春巻き 中華スープ フルーツ	ご飯 鶏の香草焼 ビギキ白和え みそ汁 マンゴープリン	♪♪♪♪♪ バイキング ♪♪♪♪♪	ご飯 麻婆豆腐 お浸し みそ汁 ゼリー	コーンご飯 和風ハンバーグ 野菜サラダ コンスープ フルーツ	ご飯 鶏バジル焼 南瓜含め煮 澄まし汁 ピザチムス	ご飯 白身フライ 筑前煮 みそ汁 プリン
ホームパイ	Feワッフル	せんべい	クッキー	ケーキ		ゆらり喫茶
20	21	22	23	24	25	26
ご飯 酢豚 お浸し トウモロコシスープ 杏仁豆腐	ご飯 鮭ミソバター焼 五目大豆煮 みそ汁 コーヒゼリー	ご飯・汁物 セレクトメニュー ・ミックスフライ ・鶏の唐揚げ 酢の物	ご飯 魚の香草焼 五目ビーフン みそ汁 フルーツ	ご飯 鶏のカレー焼 マカロニサラダ 野菜サラダ フルーツ	ご飯 魚の磯辺揚げ 白和え みそ汁 南瓜プリン	ご飯 ガリックポーク 和風酢の物 澄まし汁 ゼリー
せんべい	クッキー	ピザサント	Feワッフル	せんべい		
27	28	29	30			
親子丼 お浸し 漬物 澄まし汁 フルーツ	ご飯 スパインチキン ジャーマンポテト わかめスープ 苺ムース	ロールパン ペパロンチーノ 温野菜 コンスープ フルーツ	玄米ご飯 とんかつ 春雨和え物 もずくスープ 杏仁豆腐			
三今川焼	クッキー	手作りおやつ 大学いも	せんべい			