

釜利谷地域ケアプラザ デイサービス通信

令和5年

2月

令和5年1月25日発行
発行責任者 佐藤 一美
編集責任者 鳥淵 まゆみ

1月のお楽しみランチ



4日

カラフルな手巻寿司
お節料理の盛り合せ
水ようかん



15日

炊き込みご飯
味噌おでん
とけないアイス風デザート



oooooooooooooooooooo

1月 かまりや
チャレンジカップ
わなげ

がんばれー!!!



1月の制作/コタツの猫と椿



こたつであったまる三毛猫



椿の花はご利用者様方が、丁寧に折り紙を貼って制作しました。

2月の予定トピックス



ドッグセラピー 18日(水)



またまたセラピー犬が来てくれます。

どんなワンちゃんが出るか お・た・の・し・み

(今後の予定 3月20日)

かまりやチャレンジカップ

5日(日) 14日(火) 17日(金) 23日(木)



2月のかまりやチャレンジカップは
ストラックアウトです。

ひとり10個のお手玉を投げて、合計点の多い方
から1位、2位、3位となります。

3カ月前と同じ種目です。前回の体験と反省を踏
まえて、高得点を目指しましょう!!!

スパ釜利谷開店 奥飛騨温泉(湯の花風呂)

2月のスパ釜利谷は 2月12日(日) です。

ゆっくり温まったあとは、冬の洋風ランチが待ってい
ますよ~

日帰り温泉大浴場の雰囲気 爆上がり!!



2月

釜利谷地域ケアプラザ予定表

日	月	火	水	木	金	土
予定が変更になることがありますのでご了承ください。 			1 ペン習字 	2 3月の 壁画作り 	3 節分 	4 そえじまさんと 工作サークル 
5	6	7	8	9	10	11
かまりやチャレンジ ストラックアウト 	気分爽快! 太鼓を叩こう 	頭のストレッチ 脳活 	七福神 ゲーム 	そえじまさんと 工作サークル 	赤澤先生の 体操教室 	脳トレ クイズ 
12	13	14	15	16	17	18
スパ釜利谷 奥飛騨温泉 湯の花風呂 	赤澤先生の 体操教室 	かまりやチャレンジ ストラックアウト 	そえじまさんと 工作サークル 	香でリフレッシュ アロマ 	かまりやチャレンジ ストラックアウト 	午後のコーヒー 
19	20	21	22	23	24	25
座ったままで 太極拳 	そえじまさんと 工作サークル 	ドッグセラピー 	気分爽快! 太鼓を叩こう 	かまりやチャレンジ ストラックアウト 	赤澤先生の 体操教室 	3月の 壁画作り 
26	27	28	2月の散髪は 3日(金)・9日(木) 21日(火)・27日(月)です。 予約制になっております。 			
日曜体操 	赤澤先生の 体操教室 	防災訓練 				

☆ホームページは活動の様子を中心に更新中



<https://www.suminasu.or.jp/kamariya>

☆インスタグラムは毎日のお食事を更新中



<https://www.instagram.com/kamariyaday/>

横浜市釜利谷地域ケアプラザ デイサービス 電話番号 045-788-2901

担当 : 棚田・鳥淵・相川

予定変更により振り替えや臨時利用をご希望の際はお気軽にご相談下さい。



セラピー犬とのふれあいタイム



1月20日のドッグセラピーはモナカちゃんとコマちゃん。2度目の登場でした。
柴犬のコマちゃんは皆さんのお膝に座らせてもらい、「いい子」を沢山してもらっていました。



皆様の表情を笑顔
に変えてくれる
ワンちゃんたちは
まさに天使ですね
〜♪



柴犬のコマちゃん

ゴールデンレトリバーのモナカちゃん

ホームページでも当日の写真を紹介していますのでご覧ください



1月15日のスパ釜利谷は

『ひのきの香り風呂』

檜のボールを浮かべて
香りを楽しんでいただきました。



ひのきの香りの効能

- ・リラックス効果
- ・免疫力の向上
- ・脈拍を整える
- ・血圧を下げる
- ・脳の活動の鎮静化



1月 そえじまさんと工作サークルの作品
牡丹の花の小物入れと赤鬼



お花の下は小物入れになっています。形を整えないと箱になりませんね〜
指先を沢山使い、良い運動になりました。

「釜利谷地域ケアプラザ」2月の献立

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ごはん 清まし汁 回鍋肉 かぶの洋風煮 トマトサラダ オレンジ サプライズおやつ	ごはん コンソメスープ 鰹のバジル焼き ほうれん草ソテー もやしの和え物 黄桃缶 ドーナツ	お楽しみランチ 	ごはん 味噌汁 白身魚のパン粉焼き 冬瓜煮 わかめの酢の物 キウイ ワッフル
5	6	7	8	9	10	11
ごはん 中華スープ 鶏肉の和風ピカタ 白菜と舞茸のソテー 大根サラダ いちごムース パイまんじゅう	ごはん コンソメスープ 鯖のおろし煮 キャベツの味噌炒め ブロッコリーサラダ みかん缶 アイス風デザート(チョコ)	ごはん 清まし汁 塩麻婆豆腐 なすのピリ辛炒め さつま芋サラダ パイナップル 和のパンケーキ	ごはん 味噌汁 鰹の煮付け にんにくの芽と豚肉の炒め レタスサラダ 洋梨缶 スイートポテト	ごはん コンソメスープ 豚バラポン酢 たまごロール ハムサラダ りんご 今川焼き	雑穀米 清まし汁 ほっけのみりん醤油焼き ビーフソテー 白菜のフレンチサラダ ババロア ドームケーキ	ごはん コンソメスープ 豚肉の味噌漬け炒め 里芋のソテー もやしの和え物 ピーチゼリー どら焼き
12	13	14	15	16	17	18
おたのしみ 冬の洋風ランチ 	ごはん 清まし汁 麻婆なす さつま揚げの炒め煮 春雨サラダ メロンゼリー	オムライス コンソメスープ コロッケ イタリアンサラダ 杏仁豆腐	ごはん 中華スープ 牛肉の甘辛炒め さつま芋の煮物 豆腐サラダ キウイ	ごはん 味噌汁 白身魚の塩麹焼き ほうれん草ソテー 大根と人参のサラダ ピーチムース	ごはん 清まし汁 豚肉のバーベキュー炒め 里芋の味噌煮 もやしサラダ プリン	ごはん 清まし汁 白身魚のお好み風 えび海鮮餃子 パプリカのマリネ パイナップル
ロールケーキ(コーヒー)	黒糖まんじゅう	練り切り(バレンタインハート)	人形焼き	レモンケーキ	みそパイまんじゅう	マドレーヌ
19	20	21	22	23	24	25
ごはん 味噌汁 春巻き インゲンの甘辛煮 小松菜の和え物 抹茶ババロア きんつば	ごはん 中華スープ 鰹のパン粉焼き 冬瓜の煮物 ひじきサラダ キウイ エクレア	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き グリル野菜 ツナサラダ みかん缶 アイス風デザート(パナラ)	ごはん 中華スープ 鮭のチャンチャン焼き さつま芋のレーズン煮 きゅうりサラダ ピーチムース お誕生日ケーキ(バイクドチーズ)	チキンカレーライス コンソメスープ 春雨ソテー 大根サラダ ヨーグルト和え お誕生日ケーキ(モンブラン)	ごはん コンソメスープ 鯖の利休焼き かぶの洋風煮 れんこんの梅肉和え オレンジ お誕生日ケーキ(生チョコ)	ミニ味噌ラーメン ゆかりごはん にらまんじゅう ちくわのわさび和え 青りんごゼリー お誕生日ケーキ(抹茶)
26	27	28				
ごはん コンソメスープ 鯖の梅煮 里芋と鶏肉のソテー キャベツサラダ 白桃缶 お誕生日ケーキ(キャラメルナッツ)	ごはん 味噌汁 鶏肉となすの煮物 エビ卵炒め 水菜サラダ バニラムース お誕生日ケーキ(イチゴ)	ごはん 清まし汁 白身魚のレモンペッパー焼き ウィンナーの甘辛炒め きゅうりの和え物 ぶどうゼリー お誕生日ケーキ(オペラ)				

*都合によりメニューや食材が変更する場合があります。ご了承ください。