

釜利谷地域ケアプラザ デイサービス通信

令和5年

3月

令和5年2月22日発行
発行責任者：佐藤 一 美
編集責任者：鳥淵 まゆみ



2月のお楽しみランチ

3日



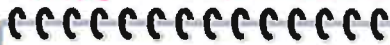
- 節分ロコモコ丼
- ガーリックシュリンプ
- 節分練り切り



12日

- グラタン
- 人参サラダ
- レアチーズケーキ

2月 かまりやチャレンジカップ



お手玉を10個投げ
入った点数の合計
得点を競う
人気のゲーム!!



ストラックアウト



がんばれ!

2月の制作/海辺に咲く水仙



まだ寒い海の傍らで可憐に咲く水仙



水仙の花は立体的に作っていただきました

3月の予定トピックス



ドッグセラピー 20日(月)



セラピー犬が来てくれます。これまで来てくれたワンコたち



4月の日程が決まりましたらホームページでもお知らせします



かまりやチャレンジカップ



3月のかまりやチャレンジカップは

座ってフリーキック です。



ひとり3回、座ってボールを蹴り、ゴールを狙います。
狙えるゴールは3つ。得点の高いゴールを狙いましょう！
合計点の多い方から 1位、2位、3位 を決めます。

11日(土) 15日(水) 21日(火) 27日(月)

スパ釜利谷関店 3月は薬草風呂

3月のスパ釜利谷は 12日(日) です。
薬草風呂で温泉気分。ゆっくり温まったあとは
『春のお楽しみランチ』をお楽しみください



日帰り温泉気分でほっこりしてください。

祝

百寿

3月に100歳のお誕生日を迎えるご利用者様がいらっしゃいます。
29日に沢山の方と一緒に
お祝いをしたいと思います。御祝膳におやつも
楽しみです！



3月

釜利谷地域ケアプラザ予定表

日	月	火	水	木	金	土
3月の散髪は 7日(火)・16日(木) 20日(月)・24日(金)です。 予約制になっております。 			1 4月の 壁画作り 	2 ゲーム レクリエーション 	3 赤澤先生の 体操教室 	4 ペン習字 
5 そえじまさんと 工作サークル 	6 赤澤先生の 体操教室 	7 気分爽快! 太鼓を叩こう 	8 午後の コーヒー 	9 ゲーム レクリエーション 	10 赤澤先生の 体操教室 	11 かまりやチャレンジ 座って フリーキック 
12 スパ釜利谷 葉草風呂 	13 赤澤先生の 体操教室 	14 そえじまさんと 工作サークル 	15 かまりやチャレンジ 座って フリーキック 	16 頭のストレッチ 脳活 	17 気分爽快! 太鼓を叩こう 	18 クイズde レクリエーション 
19 ギター 演奏会 	20 ドッグセラピー 	21 かまりやチャレンジ 座って フリーキック 	22 香でリフレッシュ アロマ 	23 クイズde レクリエーション 	24 そえじまさんと 工作サークル 	25 ゲーム レクリエーション 
26 座ったままで 太極拳 	27 かまりやチャレンジ 座って フリーキック 	28 4月の 壁画作り 	29 祝 百寿の 誕生日会 	30 そえじまさんと 工作サークル 	31 クイズde レクリエーション 	予定が変更になる ことがありますの でご了承ください。 

☆ホームページは活動の様子を中心に更新中

☆インスタグラムは毎日のお食事を更新中



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



<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。



2/3 みんなで赤鬼退治

節分はみんなで赤鬼退治
皆さんの強さにタジタジな赤鬼さん



悪さをしているのは
おまえか~!!



もう二度と悪さを
しないように最後
は諭されて、赤鬼
さんは大反省!!



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

2月12日のスパ釜利谷

『奥飛騨温泉 湯の花風呂』



湯の花を包んだ手拭いを、湯船で揉んで、白濁していく様子を楽しんでいただきました。

湯の花の効能

・リラックス効果・ぬくもり持続



気分爽快！ 太鼓を叩こう♪ 演奏練習



ダンボールの空き箱（太鼓）とラップの芯（バチ）を使用して、ソーラン節や炭坑節、東京音頭等の演奏練習をおこなう、人気の高いレクリエーションです。

「益利谷地域ケアプラザ」3月の献立

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ごはん 味噌汁 ポークチャップ ほうれん草の煮浸し コーンサラダ ピーチゼリー サプライズおやつ	ごはん 中華スープ 鱈のムニエル ビーフンソテー 大根サラダ キウイ アイス風デザート(チョコ)	ひな祭りランチ  練り切り(ひな祭り)	ごはん 清まし汁 鮭のマスタード焼き あさりの炒め煮 なすのおろしポン酢和え 黄桃缶 ロールケーキ(バナナ)
			5	6	7	8
ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き ごぼう煮 もやし中華和え 青りんごゼリー 和のパンケーキ	ごはん コンソメスープ 鰯のしょうゆ靴焼き かぶの煮物 マカロニサラダ オレンジ 葛まんじゅう	ごはん 味噌汁 鶏肉の甘酢あん きのこソテー 和風サラダ メロンゼリー ロールケーキ(コーヒー)	ごはん コンソメスープ 鱈の香り蒸し 厚揚げの味噌炒め かぼちゃサラダ いちごゼリー アイス風デザート(バナナ)	ごはん 清まし汁 ささみロールカツ 金平ごぼう 大豆と小松菜の梅酢和え バニラムース どら焼き	ごはん コンソメスープ 白身魚のマヨ焼き ウィンナーソテー レタスサラダ りんご スイートポテト	ごはん 中華スープ 豚キムチ炒め 切干大根の煮物 もやしゆかり和え 洋梨缶 ドームケーキ
12	13	14	15	16	17	18
春のお楽しみ 	ごはん 清まし汁 牛肉オイスター炒め 小松菜とエビのクリーム煮 きのこの和え物 ぶどうゼリー	ごはん 中華スープ ホッケの塩焼き 白菜の塩昆布炒め カリフラワーのサラダ キウイ	ごはん コンソメスープ バーベキューチキン さつま芋のレーズン煮 アボカドサラダ マスカットゼリー	ごはん コンソメスープ 鱈の味噌煮 ブロッコリーとエビの炒め 長芋の和え物 黄桃缶	ごはん 味噌汁 豚バラ大根煮 なすのごま炒め 冷奴 パイナップル	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け ジャーマンポテト ちくわのわさび和え りんご
イチゴミニケーキ	レモンケーキ	練り切り(ハートの想い)	ぎんつば	エクレア	アイス風デザート(チョコ)	お彼岸用生和菓子
19	20	21	22	23	24	25
鶏そぼろ丼 中華スープ 大豆のトマト煮 めかぶの和え物 みかん缶 マドレーヌ	ごはん 清まし汁 鱈の磯辺焼き グリル野菜 ブロッコリーサラダ プリン 吹雪まんじゅう	ごはん コンソメスープ 豚肉のチーズ焼き マカロニソテー かに風味サラダ 水ようかん ワッフル	ごはん 清まし汁 鰯のレモンバター焼き 白菜のうま煮 カリフラワーのマリネ りんご パウンドケーキ	ごはん 味噌汁 鶏肉のクリームソース ひじきの煮物 イタリアンサラダ オレンジ 黒糖まんじゅう	ごはん 中華スープ 白身魚の野菜あんかけ にんにくの芽炒め キャベツサラダ はちみつレモンゼリー パウムクーヘン	シーフードカレーライス コンソメスープ ほうれん草の卵炒め レタスとパプリカのサラダ バナナヨーグルト お誕生日ケーキ(キャラメルナッツ)
26	27	28	29	30	31	
ごはん 清まし汁 白身魚のお好み風 冬瓜のそぼろ煮 春雨サラダ キウイ お誕生日ケーキ(抹茶)	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 えび海鮮餃子 ナムル りんご お誕生日ケーキ(オペラ)	ごはん コンソメスープ 鱈のかば焼き 里芋の香草ソテー かぶのゆず和え ピーチムース お誕生日ケーキ(パイン&マンゴー)	百歳お祝いご膳  百歳お祝いタワー	ごはん 清まし汁 豆腐ハンバーグ エビとほうれん草のクリーム煮 オクラのなめ茸和え マンゴーゼリー お誕生日ケーキ(イチゴ)	ごはん 中華スープ 鶏肉の和風ピカタ かぶの洋風煮 コールスローサラダ みかんゼリー お誕生日ケーキ(モンブラン)	

* 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。