



釜利谷地域ケアプラザ デイサービス通信

11月号

令和4年10月24日発行
発行責任者：佐藤 一 美
編集責任者：棚田 健次郎

10月のお楽しみランチ



スポーツの秋
スタミナメニュー



味付けがパンチ
が利いていて、
午後の
かまりや運動会
に弾みがかかる
メニューでした。
運動会の様子は
ページ後半に掲
載されています。



左 大五郎くん
右 のぞみちゃん

20日 10月のドッグセラピー



10月の制作/日本の秋



丸いポストが良いでしょ～



ぶどうは、画用紙
を輪っかにして立
体に見えるように
作りました。



屋根は毛糸でわら
ぶき屋根の様に表
現しました。



11月の予定

18日 ドッグセラピー



またまたセラピー犬が来てくれます。

どんなわんちゃんがかかるか お・た・の・し・み

散 髪

予約制になっております

1日（火）・10日（木）・18日（金）・28日（月）

利用日変更などはスタッフまでお知らせください。

スケジュールカレンダーには入っていないのでご注意ください。

へ
の
も
へ



かまりやチャレンジカップ

8日（火）・12日（土）・17日（木）・21日（月）・30日（水）

11月のかまりやチャレンジカップは **パターゴルフ** です。

穴にボールが入った数が得点になります。

ひとり10球チャレンジで1つ入れば10点です。

1か月を通して点数を競い、上位10名をデイルーム
掲示板に掲載いたします。

途中で順位の入れ替わりがあるかもしれませんね！

芝の見極めと**集中力**が勝利の鍵となります。

座ってプレイしても立ってプレイしてもOKです。

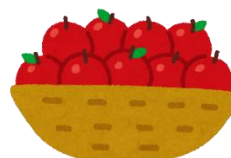


スパ釜利谷開店 11月はりんご風呂

スパ釜利谷が月に1回開店します

11月は**りんご風呂**をご用意いたします。

りんご風呂の効果としては、疲労回復・美肌効果・リラックス
効果があるそうですよ



11月

釜利谷地域ケアプラザ予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		香でリフレッシュ アロマ 	12月の 壁画作り 	朗読  文化の日	そえじまさんと 工作サークル 	午後の珈琲 
6	7	8	9	10	11	12
座ったままで 太極拳 	赤澤先生の 体操教室 	かまりやチャレンジ パターゴルフ 	ペン習字 	そえじまさんと 工作サークル 	赤澤先生の 体操教室 	かまりやチャレンジ パターゴルフ 
13	14	15	16	17	18	19
そえじまさんと 工作サークル 	気分爽快！ 太鼓を叩こう 	12月の 壁画作り 	朗読 	かまりやチャレンジ パターゴルフ 	ドッグセラピー 	頭のストレッチ 脳活 
20	21	22	23	24	25	26
日曜体操 	かまりやチャレンジ パターゴルフ 	そえじまさんと 工作サークル 	香でリフレッシュ アロマ  勤労感謝の日	頭のストレッチ 脳活 	赤澤先生の 体操教室 	ペン習字 
27	28	29	30			
スパ釜利谷 りんご風呂 	赤澤先生の 体操教室 	スクラッチアート 	かまりやチャレンジ パターゴルフ 	11月の散髪は 1日（火）・10日（木） 18日（金）・28日（月）です。 予約制になっております。 利用日変更などはスタッフまでお知らせください。 		

釜利谷地域ケアプラザ

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・[Instagram](#)（毎日更新）の紹介です。

今すぐQRコードでデイサービスの様子をチェック！！



ホームページ Instagram

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

急な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。

10月の活動

かまりや運動会 9日(日)



開会宣言！！



玉入れの集計



とても久しぶりの運動会！！
種目は玉入れと仮装競争でしたが、笑いが止まらない運動会になりました。



仮装競争前



仮装競争後

かまりやチャレンジカップ ストラックアウト

4日(火) 13日(木) 15(土) 18(火) 26日(水)



予想以上に皆様白熱していました。身体
の向きや投げ方を工夫しながら投げ
ていました。脳トレとりハビリを同時
に出来ましたね～



ギター純情クラブ 16日(日)



ギター・アコーディオン・ピアノで懐かしの歌を演奏して、それに合わせてダンスもあって、素敵
なひと時でしたね～♪歌詞も大きくスクリーンに出して下さいました！！

そえじまさんと工作サークル



ハロウィンなので、
かぼちゃのかわいい
小物とメッセージ
カードを作りました。

「釜利谷地域ケアフラザ」11月の献立

日	月	火	水	木	金	土		
 秋の味覚を 満喫しよう！！		1	2	3	4	5		
		ごはん コンソメスープ 白身魚の粒マスタード焼き 里芋ソテー キャベツサラダ キウイ サプライズおやつ	ごはん 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ かぶの煮物 スパゲティサラダ 黄桃缶 カカオケーキ	ごはん 味噌汁 鱈の香味蒸し ごま野菜炒め なすおろし和え 抹茶ゼリー スイートポテト	ごはん 清まし汁 豚肉の生姜焼き 大豆のトマト煮 ホタテ風味サラダ りんご パウンドケーキ	ごはん コンソメスープ 鰹の味噌煮 南瓜とひき肉のソテー エビサラダ オレンジ きんつば		
		6	7	8	9	10	11	12
		ごはん コンソメスープ 豚肉と厚揚げの味噌炒め グリル野菜 もやしの和え物 みかん缶 人形焼き	雑穀米 味噌汁 鰹の生姜煮 根菜の金平 和風ポテトサラダ フルーツヨーグルト パイまんじゅう	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 大根洋風煮 インゲンのピーナッツ和え ぶどうゼリー マドレーヌ	ごはん コンソメスープ 白身魚のマリネ 里芋のそぼろ煮 海藻サラダ バナナババロア どら焼き	秋の洋風ランチ  和菓子「和風モンブラン」	ごはん 清まし汁 白身魚のお好み風 チンゲン菜の中華炒め なすと山菜の和え物 洋梨缶 栗まんじゅう	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン ひじきの煮物 大根の和え物 マスカットゼリー きなこ黒糖のパンケーキ
		13	14	15	16	17	18	19
		ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き キャベツとアサリの酒蒸し カレー風味サラダ パイナップル ワッフル	ごはん 清まし汁 ポークチャップ さつま芋バターソテー ハムともやしのサラダ 青りんごゼリー ロールケーキ（抹茶）	ごはん 味噌汁 白身魚の南蛮焼き 鶏肉とごぼうの煮物 アボカドサラダ 杏仁豆腐 和菓子「お芋の収穫」	ごはん 中華スープ 塩麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 小松菜と大豆の梅酢和え マンゴーゼリー シューアイス（チョコチップ）	ごはん 清まし汁 鰹のピリ辛煮 ビーフソテー キャベツのなめ茸和え みかん缶 黒糖まんじゅう	ごはん 味噌汁 鶏肉のごまソース 大根とさつま揚げの炒め 切り昆布の和え物 オレンジ エクレア	ごはん 清まし汁 鮭のクリーム煮 ほうれん草の煮浸し 人参サラダ いちごゼリー アイス風デザート（チョコ）
20	21	22	23	24	25	26		
長崎フェア 	ごはん 味噌汁 メンチカツ なすとオクラの煮浸し 蒸し鶏サラダ オレンジ アイス風デザート（バナナ）	ごはん 清まし汁 豚肉オイスター炒め 温奴 春雨サラダ 水ようかん レモンケーキ	ごはん 中華スープ 鰹のレモンペッパー焼き アスパラとエビのソテー キャベツのフレンチサラダ はちみつレモンゼリー 和菓子「秋の収穫」	ごはん コンソメスープ 鶏肉の塩麹焼き じゃが芋のツナマヨ焼き 高菜と大根の和え物 プリン お誕生日ケーキ（抹茶）	オムライス・トマトソース コンソメスープ ミニコロッケ レタスサラダ バナナムース お誕生日ケーキ（イチゴ）	ごはん 味噌汁 豚肉の梅ソースかけ 冬瓜煮 スナップエンドウのごま和え パイナップル お誕生日ケーキ（ピーチ）		
27	28	29	30					
ごはん 味噌汁 鰹のおろし煮 ハムソテー ひじきとレンコンのサラダ りんご お誕生日ケーキ（バイクドチーズ）	ごはん コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き ちくわと白菜のソテー マカロニサラダ 黄桃缶 お誕生日ケーキ（生チョコ）	ごはん 中華スープ 鰹のネギ味噌焼き にら鰻頭 カニ風味サラダ 洋梨缶 お誕生日ケーキ（モンブラン）	カレーライス コンソメスープ にんにくの芽炒め ほうれん草の白和え オレンジ お誕生日ケーキ（キャラメルナッツ）					

*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。