



〒809-0018
 福岡県中間市通谷 1 丁目36番3号
 TEL : 093 (244) 1793 FAX : 093 (244) 4705

ウェルデイ便り
令和6年2月号

ご相談などございましたらお電話ください!!



初詣ドライブ 2024
 1月9日~18日で直方多賀神社へ初詣に行きました

※すべての方の写真を掲載することはできませんので、ご了承ください。

新年会



献立 & 行事予定

日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
<p>理美容 2月2日 (金)</p>				<p>ポケットボール</p> <p>赤飯 魚の天ぷら梅ソース 蓮根と干しエビの炒り煮 すまし汁 デザート</p>	<p>恵方巻き巻きゲーム</p> <p>牛丼 青梗菜とじゃこの煮浸し 赤だし デザート</p>	<p>節分イベント</p> <p>恵方巻き・茶そば汁 ぶりの幽庵焼き がめ煮・茶碗蒸し デザート</p>
4	5 カラオケ	6 バックDEタワー	7 輪投げ	8 豆つかみゲーム	9 漢字脳トレ	10 カラオケ
<p>お休み</p>	<p>ごはん 魚の沢煮 南瓜のいとこ煮 すまし汁 デザート</p>	<p>ごはん ちゃんぽん がんもの煮物 デザート</p>	<p>ごはん エビミックスフライ オクラとイカの和え物 味噌汁 デザート</p>	<p>ごはん 魚の粕漬焼き 小松菜とあさりの煮浸し すまし汁 デザート</p>	<p>ごはん 豚肉のソテーマトソース マカロニサラダ デザート</p>	<p>ごはん 魚の甘酢あん 胡瓜と昆布の和え物 味噌汁 デザート</p>
11	12 お休み	13 同じものさがし	14 コップつみつきゲーム	15 並べ替えクイズ	16 カラオケ	17 ギリギリキック
<p>お休み</p>	<p>ごはん 鶏肉の明太マヨ焼き オクラとなめこの和え物 味噌汁 デザート</p>	<p>ごはん きつねうどん 里芋のそぼろ煮 デザート</p>	<p>ごはん ハンバーグマトソース 胡瓜とツナのサラダ すまし汁 デザート</p>	<p>ごはん 魚の利休焼き スパゲッティサラダ すまし汁 デザート</p>	<p>ごはん 魚の利休焼き スパゲッティサラダ すまし汁 デザート</p>	<p>中華丼 ほうれん草のナムル 中華スープ デザート</p>
18	19 壁面工作	20 魚釣りゲーム	21 まちがい探し	22 カラオケ	23 お休み	24 工作 (カレンダー)
<p>お休み</p>	<p>ごはん 肉うどん 茄子と干しエビの旨煮 デザート</p>	<p>ごはん 鯖の山椒煮 胡瓜と蒸し鶏のサラダ すまし汁 デザート</p>	<p>ごはん 豚肉のソテーおろしソース マカロニサラダ 味噌汁 デザート</p>	<p>ごはん 魚の磯揚げ オクラとはんぺんの和え物 すまし汁 デザート</p>	<p>ごはん 魚の生塩焼 春雨の炒り煮 すまし汁 デザート</p>	<p>ごはん 魚の生塩焼 春雨の炒り煮 すまし汁 デザート</p>
25	26 点つなぎ	27 カラオケ	28 カラオケ	29 棒ゲーム	<p>デイ便りは こちらからも 見れます!</p>	
<p>お休み</p>	<p>ごはん 魚の利休煮 南瓜のサラダ 味噌汁 デザート</p>	<p>ごはん かしわうどん 里芋とイカの旨煮 デザート</p>	<p>ごはん 回鍋肉 胡瓜とハムのサラダ すまし汁 デザート</p>	<p>ごはん 牛肉コロッケ ひじきと大豆の煮物 味噌汁 デザート</p>		

※予定は変更になる場合もございますのでご了承ください。

足先の冷え対策をしよう

まだまだ寒い日が続きますので、冷え対策は重要です。足元の冷えは全身の冷えにつながり、体調を崩しやすくなります。足の冷え対策を行い、健康に過ごしましょう。

冷えが身体に及ぼす影響

- ・体調が悪くなる
- ・膝などの身体の痛みが出やすくなる
- ・血流量が低下し、心筋梗塞・脳梗塞などを起こしやすくなる
- ・筋肉がこわばり転倒しやすくなる
- ・寝つきが悪く、寝不足になる



感染対策のお願い

新型コロナウイルス・インフルエンザ等の感染症が流行しています。ご家庭で何かございましたら、デイサービスまでご連絡ください。デイサービスでも引き続きマスク着用、手指消毒、換気などの感染対策を行っていますので、ご協力をお願い致します。

