

おーばる・ほーむでは、ご利用者の方と料理の本から1週間のランチメニューを決めていただいています。また一緒にお買い物に行くことや、下ごしらえ、盛り付けをするなど出来ることや得意なことで昼食作りに参加していただいています。

	ラ ン チ	お や つ	
1 (水)	ご飯 かき玉汁 カジキの野菜あんかけ 小松菜のおひたし もずく酢 黒豆 <b>林檎</b>	チョコプリン+バナナ 紅茶	
2 (木)	ご飯 蕪の味噌汁 八宝菜 漬物 ほうれん草の胡麻和え <b>林檎</b>	抹茶ロールケーキ 煎餅 緑茶	
3 (金)	<b>節分恵方巻</b> お吸い物 里芋のそぼろあんかけ 小松菜の胡麻和え <b>林檎</b>	フルーツゼリー 紅茶	
4 (土)	あんかけ焼きそば オクラと卵の中華スープ サラダ <b>杏仁豆腐+苺</b>	お好み焼き ほうじ茶	
6 (月)	ご飯 味噌汁 プリ大根 南瓜のいとこ煮 大根葉とシラスの炒め物 <b>みかん</b>	お菓子 ミルクティー	
7 (火)	ご飯 味噌汁 鮭と野菜のソテー 高野豆腐の煮物 春菊のおひたし <b>林檎+苺</b>	葡萄ゼリー 紅茶 or 珈琲	
8 (水)	親子丼 蕪の味噌汁 お新香 大根とシーチキンのサラダ <b>林檎</b>	お菓子 紅茶 or 珈琲	
9 (木)	クラムチャウダー マカロニ トースト 大根サラダ トマトの卵とじ <b>洋梨</b>	ゼリー 煎餅 ほうじ茶	
10 (金)	ご飯 ロールキャベツ 昆布豆 ブロッコリーサラダ <b>林檎</b>	フルーチェ ミルクティー	
11 (土)	混ぜご飯 ざるそば 大根おろし ほうれん草の胡麻和え <b>みかん</b>	和菓子 煎餅 緑茶	
13 (月)	ご飯 味噌汁 鮭のカマの煮物 豆腐のあんかけソテー <b>みかん</b>	羊羹 煎餅 ほうじ茶	
14 (火)	ご飯 オニオンスープ 煮込みハンバーグ ふろふき大根 サラダ <b>林檎</b>	チョコレート♡ 海老煎餅 紅茶	

今月のスナッフ

二月三日の節分の行事に、5メートル先の段ボールの鬼に向かって、お手玉を投げました。皆、いつもより力が入り、顔の向きも上を見ている分距離が延び、さらに遠くまで投げた方もいらっしゃいました。

その後、近所の子ども達がお面をつけて訪ねてくれました。「泣き虫、弱虫、風邪の鬼をやっつけるー」と真剣な瞳はキラキラとしていました。



体の健康について 次の項目で、

- ① 周りの人から「いつも同じことを聞く」等の物忘れがあると云われませんか？
- ② 自分で電話番号を調べて電話をかけられますか？
- ③ 今日が何月何日かわからない時がありますか？

あれ？と感じた方は予防にウォーキングを中心とした運動に取り組ましましょう。

# おーばる・ほーむ ランチメモ

2017 2月後半

おーばる・ほーむでは、ご利用者の方と料理の本から1週間のランチメニューを決めていただいています。また一緒にお買い物に行くことや、下ごしらえ、盛り付けをするなど出来ることや得意なことで昼食作りに参加していただいています。

	ラ ン チ	お や つ	
15 (水)	炒飯 ラーメン 林檎+パイナップルヨーグルト	ロールケーキ 紅茶	
16 (木)	ご飯 かき玉スープ 麻婆豆腐 茸の煮物 中華サラダ 生パイナップル	杏仁豆腐 林檎 ミルクティー	
17 (金)	昆布ご飯 つみれ汁 焼き魚(ほっけ) 大根サラダ 林檎	ロールケーキ 珈琲 or 紅茶	
18 (土)	三食丼 若布の澄まし汁 もずくサラダ 林檎	和菓子 ほうじ茶	
20 (月)	茸混ぜご飯 はんぺんのお吸い物 鶏と小松菜の炒め物 大根煮もの 林檎	お菓子 ミルクティー	
21 (火)	ご飯 味噌汁 おでん もずく酢 みかん	アイスクリームケーキ 苺 紅茶	
22 (水)	梅混ぜご飯 味噌汁 肉じゃが ブロッコリーと蒸鶏サラダ 苺+キウイ	和菓子 煎餅 ほうじ茶	
23 (木)	ご飯 具沢山味噌汁 カジキの照り焼き 酢の物 小松菜のシーチキン和え ネーブル	フルーツヨーグルト 煎餅 日本茶	
24 (金)	松汀園にて <b>新年会</b> 松花堂弁当	鳩サブレ 紅茶	
25 (土)	ショートパスタのカルボナーラ ほうれん草のスープ 白菜と林檎のサラダ バナナ+キウイヨーグルト	アップルケーキ ミルクティー	
27 (月)	ご飯 味噌汁 蒸餃子 大根サラダ ほうれん草の胡麻和え 林檎+キウイ	お菓子 珈琲 or 紅茶	
28 (火)	ご飯 ホワイトシチュー 大根と豚肉の煮物 トマトと若布のサラダ 林檎	和菓子 煎餅 ほうじ茶	

16日

21日

24日 松花堂弁当

28日

## 今月は、求められる 事業所のあり方について

- ① 生活環境の調整や地域の中での生きがいや役割を持って生活ができる。
- ② 事業所は新サービスを創成する。



今月のスナッツ

今年もご利用者さんとスタッフとで恒例の**新年会**を料亭**松汀園**で行いました。

初めて参加される方もあり、毎年顔ぶれに変化があります。昨年のことを思い出すと、椅子のチョコンと座って楽しんでいた〇〇さんや□□さんの姿が浮かんできます。

新年会というひとときを記憶にとどめることも、私たちスタッフは、共に時を過ごした者の役目と感じています。