



# 幸風苑通所たよ



2025年の年頭にあたり謹んで新年のご挨拶を申し上げます。日頃よりご利用者様、ご家族様には温かいご支援とご協力を賜りありがとうございます。今年もよろしくお願いたします。年明けからさらに寒い日が続いており、乾燥も強く、感染症などの流行り病も猛威を振るっておりますが、安心して、楽しくご利用いただけるよう、対策をしつつ工夫していきたいと思っております。



今年も絵馬に願いをこめて皆で書きました



皆で塗り絵に取り組み、作品を展示してみました♪ 段々と実力アップしています



## 風船飛ばしゲーム



カラフルな風船が可愛い



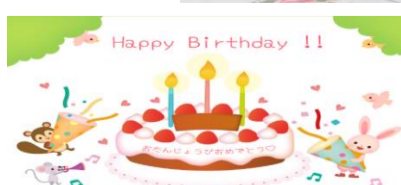
お手玉当てて、かごから出す！



皆さん、負けず嫌い



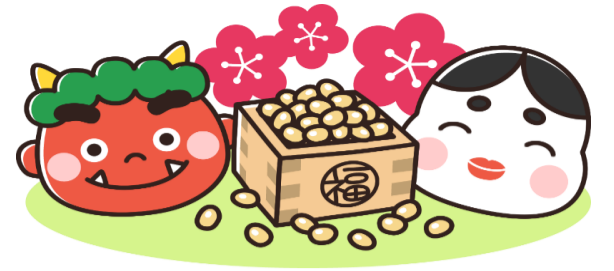
今月のお誕生日の方々は、いつまでも元気にお過ごし下さい。





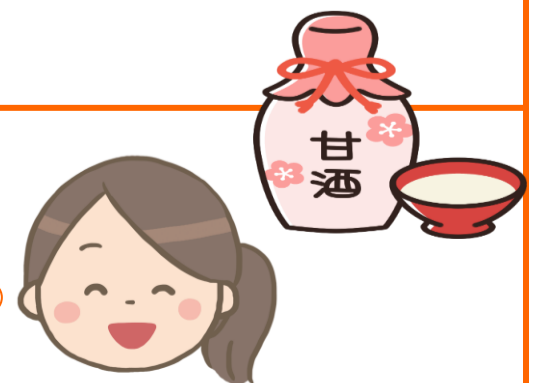


# 令和7年2月



日	月	火	水	木	金	土
						1
お休み			DAM体操・お楽しみ			
2	3	4	5	6	7	8
お休み		DAM体操・鬼退治ゲーム・誕生日会				
9	10	11	12	13	14	15
お休み		DAM体操・脳カトレーニング・鍋週間				
16	17	18	19	20	21	22
お休み		DAM体操・巻き巻きゲーム				
23	24	25	26	27	28	
お休み	DAM体操・音楽レクリエーション 25日～3/3ひな祭り					


28日は映画鑑賞の日です。リクエスト待っています。



## ＜幸風苑デイサービス今月の献立表(令和7年2月)＞

- ☆昼食のカロリーはご飯(普通盛り)170gで計算しております。
- ☆おやつにカロリーにはスポーツ飲料150mlのカロリーは含まれていません。
- ☆第2週のおやつは誕生会のケーキです。
- ☆第3週は鍋週間です。
- ☆2月25日～3月3日はひなまつり週間で、おやつに甘酒を提供します。



月	火	水	木	金	土
					1
					ご飯 味噌汁 手作りコロツケ キャベツの酢の物 果物  620Kcal きみしぐれ 52Kcal
					
3	4	5	6	7	8
太巻きいなり寿司 つみれ汁 炊き合わせ(つくね) 菜の花のお浸し 果物 522Kcal	ご飯 すまし汁 かじきのピカタ 春雨サラダ (ハム、マヨ) 果物 606Kcal	三色丼 すまし汁 いかと大根の 煮物 果物 413Kcal	わかめご飯 味噌汁 鶏のから揚げ ほうれん草と かにかまのごま和え フルーツカクテル 586Kcal	ご飯 けんちん汁 サワラの金山寺味噌焼き きのこおぐらの和え物 果物 531Kcal	味噌ラーメン 大根ときゅうりの 中華和え 果物 486Kcal
マンゴーケーキ 90Kcal	マロンケーキ 109Kcal	ブルーベリーケーキ 89Kcal	マンゴーケーキ 90Kcal	マロンケーキ 109Kcal	ブルーベリーケーキ 89Kcal
10	11	12	13	14	15
ご飯 寄せ鍋(赤魚) ほうれん草の くるみ和え 果物 504Kcal	ご飯 寄せ鍋(赤魚) 五目きんぴら 果物 538Kcal	ご飯 石狩鍋 長芋の のり酢和え 果物 470Kcal	ご飯 石狩鍋 小松菜の 和風サラダ 果物 517Kcal	ご飯 鶏水炊き チンゲンサイの ごま和え 果物 537Kcal	ご飯 鶏水炊き ほうれん草ともやしの 和え物 フルーツカクテル 527Kcal
芋ようかん 63Kcal	ムースエクレア 99Kcal	カステラ 110Kcal	メープルパンケーキ 65Kcal	バレンタインどら焼き 88Kcal	ヨーグルト 61Kcal
17	18	19	20	21	22
月見そば 大豆五目煮 フルーツカクテル 480Kcal	ご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め 切干大根と 凍り豆腐の煮物 漬物 540Kcal	親子丼 すまし汁 青菜ときのこの 和え物 漬物 490Kcal	ご飯 スープ ウインナーとキャベツの ソテー さつまいもサラダ 漬物 520Kcal	ご飯 すまし汁 サバの塩焼き 春菊のごま和え 漬物 560Kcal	ご飯 中華風スープ エビのチリソース 中華風和え 杏仁豆腐 470Kcal
バナナ 56Kcal	やわらか羊羹 116Kcal	チョコワッフル 59Kcal	焼きプリンタルト 122Kcal	イチゴプッシュクリーム 60Kcal	吹雪まんじゅう 69Kcal
24	25	26	27	28	
ハヤシライス 薬味 ブロッコリーサラダ 果物 ヨーグルト 560Kcal	五目焼きうどん チンゲン菜スープ 豆腐と菜の花の 玉子とじ 果物 513Kcal	ご飯 味噌汁 あじの塩焼き ひじきの炒り煮 果物 442Kcal	ご飯 味噌汁 豚肉のおろし醤油焼き 白菜の梅肉和え 果物 512Kcal	ご飯 味噌汁 鶏肉と里芋の ごった煮 卵豆腐きのこあんかけ フルーツカクテル 575Kcal	
プリン 70Kcal	(甘酒) 桃山 101Kcal	(甘酒) 桜カステラ 102Kcal	(甘酒) 和菓子(桜) 65Kcal	(甘酒) ひし形三色ゼリー 73Kcal	



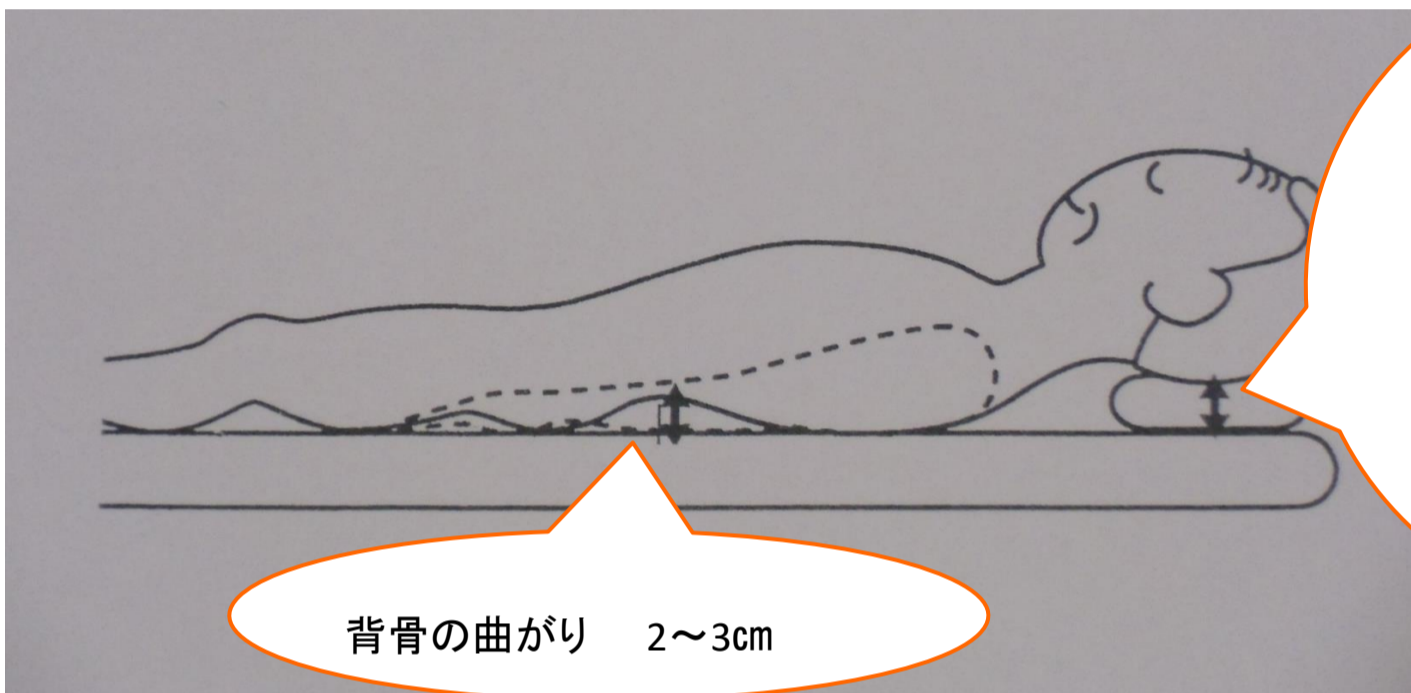
# よもぎ屋鍼灸接骨院 山本先生のワンポイントレッスン

体操指導に来てくれている、“はり・灸・マッサージ師”の山本先生に、ご自宅でも簡単にできる体操やツボを紹介して頂きます。皆さんも試してみてください。  
※必ず安全な場所で行ってください。また、無理はせず自分のペースで行ってくださいね！

今月のポイント！  
☆質のいい睡眠をとるために  
**寝る**

最近は寒い日が続き、朝になってもなかなかお布団から出られない方もいらっしゃると思います。今月は睡眠の質を見直す資料を紹介しますので、参考にしてみてください。

《 寝て気持ちが良いと感じる姿勢 》



**枕の高さ**  
高さ5~15cm 首を曲げずに体が水平に保てるもの。  
硬すぎず柔らかすぎないもの  
(材質は自分の好みで)  
幅は20~30cm(寝返りをしても頭が落ちない幅)

## 敷き布団やマットレスの硬さに注意

やわらかくしすぎると、腰部がクッションに埋もれて、体圧がそこに集中的にかかります。寝た時、「肩、背中」「腰」「ふくらはぎ」「かかと」の4か所に均一に体圧がかかるのがよいクッションです。軟、硬、軟の3層構造になっているものがよいでしょう。

※注意！※空気が乾燥しています！まだまだインフルエンザが流行しています。またこの時期は『食中毒』にも注意です。特に、「ノロウイルス」が流行する時期です。「生ガキ」は食べずに、必ずしっかり熱を通してから食べましょう！



お休みの連絡はなるべくお早目をお願いします  
※前日17:30以降のご連絡ですとキャンセル料がかかります  
電話 : 044-511-3144

★契約日以外のご利用やお休みされた分の振り替えも受付しております。お気軽にご相談下さい。

★幸風苑ではデイサービスを利用される方を募集しています。ご近所やお知り合いにデイサービスに関心をお持ちの方がいらっしゃいましたら、ぜひお声掛け下さい。

☆サービスについてのご質問やご意見、その他相談などございましたら、相談員までお気軽にお声掛け下さい。