

# 幸風苑

## 通所たより

1月号

今年も1年ありがとうございました。  
 皆様にとっての2024年はいかがでしたか？  
 良い日も、そうではなかった日もあったと思います。  
 幸風苑に来られた日が良い日だった！と思って  
 いただけましたら幸いです。  
 クリスマス会でお配りした写真付きのカードは  
 職員手作りで心を込めて作成しました。  
 2024年を締めくくる思い出となると嬉しいです。  
 来年も皆様がお元気で来苑される事をお待ちしております。  
 よいお年をお迎えください。

### ペットボトルボウリング



### クリスマス会



### 12月生まれの皆様

### お誕生日

おめでとうございます







# 令和7年1月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
年末年始お休み 12/30~1/3 						新年会 
5	6	7	8	9	10	11
お休み	 DAM体操・脳カトレーニング 					
12	13	14	15	16	17	18
お休み	 風船飛ばしゲーム・誕生日会 					
21	22	23	24	25	26	27
お休み	 DAM体操・音楽レクリエーション 					
28	29	30	31			
お休み	DAM体操・お楽しみ週間・『31日は映画の日』					



七草粥

1月7日は「七草がゆ」  
 年末年始で御馳走を食べて  
 疲れた胃を休めましょう！  
 1月11日は「鏡開き」《無病息災》



今年もよろしくお願ひします!(^^)!

# ＜幸風苑デイサービス今月の献立表(令和7年1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(デザート)の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3週はおやつは誕生会のケーキになります。



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		<休み>	<休み>	<休み>	醤油ラーメン ポークシューマイ 果物  481Kcal
					和菓子(祝い華) 77Kcal
6	7	8	9	10	11
ご飯 すまし汁 鶏の照り焼き 春菊の胡麻和え フルーツゼリー  462Kcal	ご飯 味噌汁 カニクリームコロッケ ジャーマンポテト 漬物  588Kcal	ご飯 すまし汁 ポークソテー キノコソース キャベツカマボコの 辛子和え 漬物  513Kcal	ご飯 ビーフシチュー 春雨サラダ 漬物  566Kcal	煮込みうどん ゆば飛龍頭の 含め煮 ヨーグルト  514Kcal	ポークカレー トマトサラダ フルーツゼリー リンゴジュース  559Kcal
雪見うさぎ饅頭 97Kcal	和菓子(鯛の幸) 77Kcal	和菓子(祝い華) 77Kcal	雪見うさぎ饅頭 97Kcal	和菓子(鯛の幸) 77Kcal	白玉ぜんざい 234Kcal
13	14	15	16	17	18
ご飯 すまし汁 揚げ魚の 五目あんかけ 酢の物 (かぶ、きゅうり) 果物  559Kcal	海鮮チャーハン ワンタンスープ ごま酢和え (春雨、きゅうり) 杏仁豆腐  432Kcal	ご飯 すまし汁 炊き合わせ (鶏肉、じゃが芋) かにカマ入り玉子焼き 果物  513Kcal	きつねそば 里芋の南蛮煮 果物  473Kcal	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 オクラととろろの ゆかり和え 果物  557Kcal	ご飯 のっぺい汁 かじきの甘露煮 切干大根の 炒め煮 果物  631Kcal
ショコラケーキ 102Kcal	レアチーズケーキ 71Kcal	サワーチェリーケーキ 105Kcal	ショコラケーキ 102Kcal	レアチーズケーキ 71Kcal	サワーチェリーケーキ 105Kcal
20	21	22	23	24	25
牛丼 すまし汁 変わりきんぴら 果物  427Kcal	ご飯 野菜たっぷり豚汁 白身魚のおろし煮 ブロッコリーの 和え物 果物  507Kcal	焼きそば 中華風スープ チンゲンサイの ごま酢和え フルーツヨーグルト  511Kcal	ご飯 あさりのチャウダー キャベツとカニの 和え物 果物  496Kcal	ゆかりご飯 すまし汁 鮭の照り焼き 白菜の柚香和え 果物  459Kcal	ご飯 すまし汁 干草焼き 大豆の五目煮 果物  485Kcal
いちごのムース 61Kcal	ミニ肉まん 97Kcal	葛饅頭(抹茶) 72Kcal	マンゴプリン 60Kcal	焼きドーナツ 37Kcal	どらやき 117Kcal
27	28	29	30	31	
ご飯 すまし汁 サワラの山椒焼き 炊き合わせ (大根、しいたけ) 果物  510Kcal	カレーうどん チキンサラダ 果物  501Kcal	ご飯 味噌汁 赤魚とろろ蒸し 薩摩揚げと小松菜の 旨煮 果物  474Kcal	チキンライス コンソメスープ 豆腐サラダ ヨーグルト  486Kcal	ご飯 すまし汁 松風焼き ポテトのソテー 春菊の胡麻和え 果物  544Kcal	
ワッフル 96Kcal	黒糖まんじゅう 70Kcal	エッグタルト 132Kcal	ミニたい焼き 69Kcal	スイートポテト 76Kcal	



# 自宅で出来る ワンポイントレッスン

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！

## 【 行い方 】

- ①膝を立て、両手を足の付け根の位置に揃えます。
- ②おへそを覗き込むような感じで、ゆっくりと状態を起こしていきます。
- ③上体を起こすのに合わせて、手は足の付け根部分から膝へと移動します。
- ④上体を起こして2～3秒位止めた後、ゆっくりと元に戻します。
- ⑤一連の動作を4～12回繰り返します。

筋力アップ体操

おへそ覗き腹筋 ～腹筋運動～

新しい年もツボや体操などをご紹介し、皆様のお役にたてるよう努めたいと思います。  
さて、正月明けに食べ過ぎや運動不足になっている方に・・・寝ながら行うおへそ覗き腹筋をご紹介します。但し、はずみを使った反復運動は避け、腰痛など腰に障害のある場合は事前の注意が必要です。

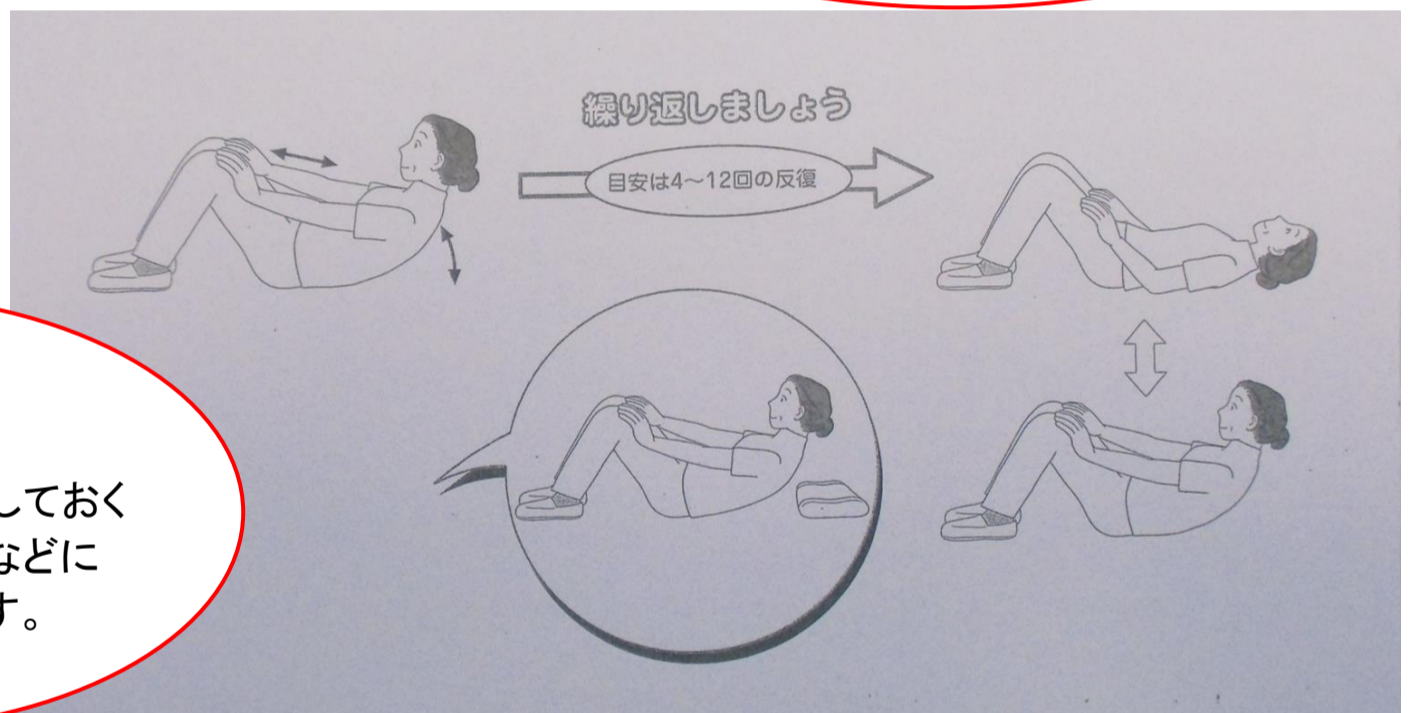
ここに注意！

腰痛の人は無理をしない様に注意しましょう。



アドバイス！

頭の下に枕などを用意しておく  
と、頭の不意の落下時などに  
衝撃予防として安全です。



インフルエンザが流行しています。  
年末年始、人が集まる事も多いと思います。体調管理には十分注意しましょう！

お休みの連絡はなるべくお早目をお願いします  
※前日17:45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。

★現在月・水・金曜日に空きがあります。利用希望の方はお知らせください。

☆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、お気軽にお声掛け下さい。