

## 《公園に外出しました》

## 《Run伴+あびこ2023》

気象台公園に外出の予定でしたが変更させて頂き木下の万葉公園に行ってきました。少し肌寒い時期になってしまいましたが、とても広い公園の雰囲気と景色と外の空気で皆様喜んで頂けた様でした。

11月3日にRun伴+あびこが開催されました。認知症の方や家族、地域の方、支援者が少しずつリレーするイベントです。今年は久しぶりに本来のリレー形式で開催となり、我孫子東高校をスタートし、我孫子駅前のけやきプラザまでバトンを繋ぎました。アコモードも中継地点で盛り上がりました。



### 《お願い：お菓子の持ち込みは禁止です！》

以前にも広報などでお知らせをしておりますが、お菓子などの食品などの持ち込みはご遠慮ください。周囲の方に渡してしまう可能性があります。周囲の方々には食事制限のある方や、固い物が食べることが出来ない方が多くいらっしゃいます。

### 《 緊急でお休みや追加利用のご連絡は... 》

ご連絡が行き違いや遅れて伝わる事がございます。緊急でお休みや追加利用希望の際はケアマネではなくアコモードデイサービスに電話でご連絡下さい。

《 電話 : 04-7189-5201 デイサービス宛て 》

### \* 悪天候時の送迎について



昨年もありましたが、台風や雪などの悪天候により送迎時間 や帰宅の時間に大きな変更がある場合がございます。事前にご連絡が出来れば良いのですが、当日の連絡になる場合もございます。ご家族様にはご迷惑をお掛けいたしますが安全第一の為、ご協力お願いいたします。

今年も残りわずかになりましたね。12月は19日(月)にクリスマス会を行ないます。月曜日が利用日でない方も興味がありましたら是非お声掛け下さい。サンタさんから何かプレゼントがあるかも。



12月の理容サービスの日は12/15(金)です。ご希望の方は職員にお声掛け下さい。金曜日が利用日でない方も、お気軽にお声掛け下さい。  
\* 床屋さんに人数を伝える為、1週間前までにお願い致します。



2023  
☆ 12月のご案内 ☆  
状況によりレクや行事の内容に変更があります。

日	月	火	水	木	金	土	12月について
					1	2	1年の締めくくりでもある12月。新年を迎える為の準備や年内に終わらせたい仕事等で忙しい日々を送る人も多い季節ですね。 お歳暮→日頃世話になっている方への年末のご挨拶です。一般的には関東では12月はじめから12月25日まで、関東以外では12月13日から12月25日までといわれているそうです。12月25日までに届けるのがマナーみたいです。 冬至→12月22日頃。1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると良いそうですが、これは先人たちの寒さ厳しい冬を乗り越える為の知恵のようです。
					輸送り	カラオケ	
3	4	5	6	7	8	9	
マッサージ お楽しみ風呂	狙ってポン	ボーリング大会	スリッパ飛ばし	サッカー大会	ダービーゲーム	カラオケ	
10	11	12	13	14	15	16	
マッサージ お楽しみ風呂	的抜き大会	カップにポトン	UFOゲーム	お手玉ツツム	バスケットボール	カラオケ	
17	18	19	20	21	22	23	
マッサージ お楽しみ風呂	銭形平次ゲーム	クリスマス会	玉入れゲーム	金魚大会	的入れゲーム	カラオケ	
24/31	25	26	27	28	29	30	
マッサージ お楽しみ風呂	ハエ叩きゲーム	キャットタワー	ゴルフコンペ	的当て大会	輸送りゲーム	カラオケ	クリスマスや大晦日もあり行事の多い月ですね。終わりをよければ全て良しの精神で良い月にしましょう。



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
昼	12月13日(水)屋食 『味噌おでん』[愛知県郷土料理]  愛知県の郷土料理の味噌おでんは赤味噌を使っており、味や色味が濃く、深い味わいが特徴です。愛知県では、おでんに赤味噌を付けるパターンと、赤味噌でおでんを煮込むタイプがあります。今回のアコモードの味噌おでんは赤味噌で煮込みました。		12月26日(火)屋食 『奈良のっぺ』[奈良県郷土料理]  毎年12月に奈良県の奈良春日大社若宮の「おん祭り」が行われます。この祭りの日、のっぺを食べる習慣が昔から続いているそうです。のっぺは真沢山のとろみのついた煮物の事で、奈良県以外にものっぺがあります。		御飯 銀ひらすの照り煮 もやしと鶏肉の炒め物 キャベツとちくわのサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ) 手作りコーヒゼリー	御飯 鶏肉の柚子茶煮 金平ごぼう マカロニサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) 手作りパウンドケーキ	御飯 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き 味噌汁(小松菜・人参) フルーツ(洋なし缶・パイ缶)
15時							
日付	4	5	6	7	8	9	10
昼	御飯 白身魚のカツ 卵の花 もやしといんげんの和え物 味噌汁(あさり・大根)	御飯 ハンバーグ(きのこソース) 大豆煮 胡瓜のごま酢和え 味噌汁(白菜・白ねぎ)	醤油ラーメン 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 杏仁豆腐(マンゴー缶添え)	ちらし寿司 里芋と鶏肉の煮物 ほうれん草と油揚げのお浸し 赤だし(白菜・あさり)	御飯 レモンチキン キャベツと豚肉のソテー うまい菜とかまぼこのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 豚大根 れんこんとちくわの炒め生酢 やっこ(大葉味噌ダレ) すまし汁(とろろ昆布・巻麩)	御飯 白身魚の煮付け 大根と豚肉の金平 手作り味噌ごま豆腐 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)
15時	パウムクーヘン	はちみつレモンゼリー	パインゼリー	手作り水ようかん	手作りスイートポテト	手作り栗あんまんじゅう	ワッフル
日付	11	12	13	14	15	16	17
昼	中華丼 枝豆がんもの煮物 ブロッコリーとコーンの和え物 味噌汁(もやし・わかめ)	御飯 シロガネダラの揚げ浸し 金時豆煮 キャベツと平天のわさび和え 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 味噌おでん[愛知県郷土料理] 小松菜と鶏肉の炒め物 アスパラの和風ドレサラダ	ハヤシライス ほうれん草とベーコンのソテー 白桃缶のピーチジュレ	御飯 さけの南部焼き やっこ(醤油) 大根と人参の生酢 粕汁(白菜・白ねぎ・豚肉)	御飯 鶏肉のやわらか煮 キャベツとツナの炒め物 ひじきとれんこんのサラダ 味噌汁(油揚げ・しいたけ)	御飯 煮込みハンバーグ しろなと豚肉のソテー 味噌汁(白菜・もやし) ミルク寒天(マンゴーソース)
15時	ホワイトサワーゼリー	ふんわりロールケーキ(黒糖)	手作りきなこソフトマフィン	いしやきもち菓子	手作り抹茶フォンケーキ	手作りプリン(カラメルソース)	手作り黒糖まんじゅう
日付	18	19	20	21	22	23	24
昼	たこ飯 鶏肉の梅風味焼き じゃがいもと平天の旨煮 いんげんと赤パプリカのお浸し 味噌汁(大根葉・しいたけ)	あんかけにゅうめん ごぼうと豚肉の利休煮 コールスローサラダ	鶏そぼろと卵の二色丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) 黄桃缶のピーチジュレ	御飯 あじの照り煮 チンゲン菜と鶏肉の炒め物 さつまいものサラダ 味噌汁(しめじ・わかめ)	御飯 鶏肉の塩麴蒸し かぼちゃの含め煮 胡瓜の酢の物 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 黒豆がんとおひたし合わせ 小松菜と豚肉の炒め物 大根と平天のサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 白身魚のソテー 大豆とちくわの煮物 味噌汁(白菜・白ねぎ) 色寒天(みかん缶添え)
15時	手作り柿ミックスゼリー	オレンジゼリー	手作りぜんざい(もち麩)	シルベース	手作りぶどうゼリー	手作り酒まんじゅう	手作りマドレーヌ(バナナ風味)
日付	25	26	27	28	29	30	31
昼	オムライス(野菜ソース) 鶏の唐揚げ ブロッコリーの洋風お浸し コーンポタージュスープ	御飯 メバルの山椒焼き 奈良のっぺ[奈良県郷土料理] しろなと平天の練りごま和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	ねぎとろ丼 れんこんとちくわの金平 かぼちゃのサラダ 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 オレンジチキン 枝豆とベーコンのソテー 味噌汁(豆腐) パイン缶の紅茶ジュレ	御飯 白身魚の香草パン粉焼き 高野豆腐のサイコロ煮 玉ねぎとハムのマリネ 味噌汁(もやし・しいたけ)	御飯 鶏肉の照り煮 大豆とキャベツのじゃこ炒め もずく酢 味噌汁(かぼちゃ)	キーマカレー もやしとツナの香味ドレ和え 手作りいちごミルクプリン
15時	手作りミルクプリン	手作りおしるこ(あられ)	手作りミルクまんじゅう	手作りキャラメルマドレーヌ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	ふんわりロールケーキ	手作りココアシフォンケーキ

延長・短縮	ご都合に応じてご利用出来ます。前日までにご連絡ください。	<p align="center">《今月の一言》</p> <p>爽やかな秋、食べ物が美味しいですね。昨年は頂いた柿で干し柿を作りました。きれいに皮を剥いて紐に吊るし、干している間は雨に当たらないように風が通るように気を付け、何日かおきに柿をもんだり、ハエがたからないか気にして口に入るまで数か月。待ちきれない私は今年は渋柿のヘタの部分に焼酎をつけ、ビニール袋に密封して待つこと1週間!!甘〜い柿に変身しました。 岩澤 敦子</p> <p align="center">《お知らせ &amp; ご案内》</p> <p>・先月に引き続き今月も避難訓練を実施いたしました。</p> <p>・令和6年1月1日より日曜日を定休日とさせて頂く事になりました。今後ともアコモードデイサービスを宜しくお願い致します。</p>
急なお泊り	特養でのショートステイが可能です (ベッドの空きにより)。	
急なご利用の時	その日の朝ご連絡をいただいてもご利用出来ます。(8:30~17:30)但し昼食が広報のメニューと異なる事がございます。	
年中無休	日曜日、年末年始やゴールデンウィーク等ご利用出来ます。	
毎日ハビリ	おしゃべりをしながら楽しくハビリト	
趣味活動	毎月、色々なボランティア様が来苑されています。(感染症予防時期は中止となります)	
カラオケ	カラオケ教室の他、毎日皆さんに楽しんでいただいています。	
地域との交流会	積極的に、地域の交流会に参加させていただいています。	
急なお休みの時	当日の朝、8:00頃までにご連絡頂ければ、キャンセル料はございません。	

