

みねのさと 通信 2018/2月

第99号
発行日 平成30年2月発行



まちのコミュニティーセンター

みねのさと

mine no sato



節分 2月3日頃

節分というのは1年に4回あります。「節分」=「季節を分ける」、つまり季節が変わる日のことで、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日が「節分」です・旧暦では立春が1年のはじまりと考えられ特に重んじられていたので、次第に節分といえば春の節分を指すようになりました。立春が1年のはじめの日だとすると、節分はその前日の大晦日。豆まきはもと、1年最後の日に厄払いをする行事だったそうです。



如月 きさらぎ

まだ寒いので衣を更に着ることから「衣更着」となったとする説や、草木が生えはじめるので「生更木」となった説がある。

2月の誕生花

水仙



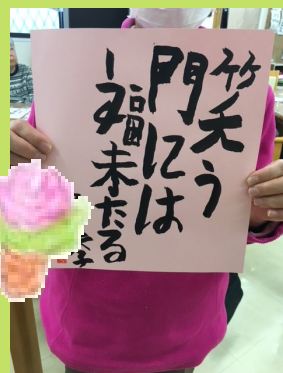
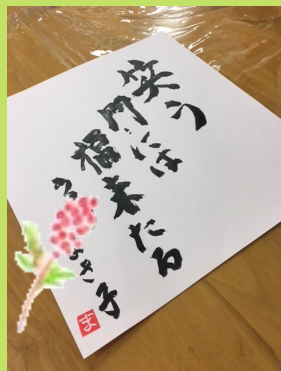
花言葉
「自己愛・うぬぼれ」



1月の報告



今年のお正月は金箔入りの栗きんとんや数の子もあり、とても好評でした。



書初めは
「笑う門には福来る」を書きました。今年も笑いがたえない一年にしていきたいです。



デイサービスセンター みねのさと

四季を感じるデイサービス



しりとりエーション

と五感サロン 2月予定

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
レ 午 ク 前				千支カード	億万長者 ゲーム	タスキ リレー
五 午 感 後				みんなで 体操	小物作り	書道教室
	5	6	7	8	9	10
レ 午 ク 前	ストロー 玉転がし	千支カード	億万長者 ゲーム	タスキ リレー	ストロー 玉転がし	千支カード
五 午 感 後	書道	音楽を楽 しもう!	ハンド マッサージ	福を呼ぶ アート	みんなで 体操	健康教室
	12	13	14	15	16	17
レ 午 ク 前	億万長者ゲ ーム	タスキ リレー	ストロー 玉転がし	千支カード	億万長者 ゲーム	タスキ リレー
五 午 感 後	リズム体操	小物作り	音楽を楽 しもう!	季節の ちぎり絵	シャンソン	お楽しみレク リエーション
	19	20	21	22	23	24
レ 午 ク 前	ストロー 玉転がし	千支カード	億万長者 ゲーム	タスキ リレー	ストロー 玉転がし	千支カード
五 午 感 後	気功	お楽しみレ クリエー ション	フラワーアレ ンジメント 材料費600円	健康教室	みんなでレク リエーション	脳トレ遊び
	26	27	28			
レ 午 ク 前	億万長者ゲ ーム	タスキ リレー	ストロー 玉転がし			
五 午 感 後	カンガ - 作り	気功	折紙教室			

今日の体操テーマ曲

花は咲く
川の流れるように



今日の口腔体操

ペチカ
冬景色

今日のお誕生日



お誕生日おめでとう
ございます

7日♡ T様 (76歳)
14日♡ M様 (86歳)
16日♡ T様 (86歳)
24日♡ F様 (89歳)

おたんじょう日

今日の理美容



ご予約制

※5日前迄にご予約下さい
※ご利用時間4時間以上の方対象

2月 8日 (木) 午前
2月 9日 (金) 午前
2月 14日 (水) 午前

ご希望の曜日があれば
随時調整します。

※サロン内容はスタッフ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

今月の menu 2月の献立

旬の食べ物 小松菜



カルシウム・鉄・ビタミンA・B1・B2・C、カリウム、食物繊維など栄養たっぷりの緑黄色野菜。ほうれん草と見た目も栄養価も似ていますが、カルシウムはほうれん草の約5倍。

持ち帰り お弁当の ご案内



当日デイご利用された方限定
定期的にご利用の場合のみ

ごはん付 700円

おかずのみ 600円

5日前までにお申し込みください

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			和風ハンバーグ かぼちゃ煮付け キャベツの梅和え	アジの竜田揚げ 大根のそぼろあん かぼちゃサラダ	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花の おかか和え
5	6	7	8	9	10
あんかけうどん 鯖の南蛮漬け 菜の花辛子和え	ぶりの照り焼き 肉じゃが もずくの酢の物	赤魚きのこ あんかけ ひじき煮付け かぼちゃサラダ	玉子丼 大豆の五目煮 もやしのおかか和え	鶏肉のしょうが 焼き 厚揚げ煮つけ ブロッコリーの 胡麻和え	アジの香り揚げ 大根と白菜の 煮付け マカロニサラダ
12	13	14	15	16	17
赤飯 揚げだし豆腐 大根と鶏肉の煮物 ブロッコリー おかか和え	肉団子甘酢 あんかけ 切干煮付け 白菜ときのこの 和物	煮込み ハンバーグ 白菜とあげの煮物 キャベツの梅和え	魚の野菜あんかけ 筑前煮 いんげんの 胡麻和え	かに玉 ひじき煮付け 大根のゴマサラダ	鮭の照り焼き 切干煮付け 野菜の胡麻和え
19	20	21	22	23	24
鮭のムニエル タルタルソース 里芋のそぼろ煮 きゅうりとわかめ の酢の物	豚肉の生姜焼き さつまいもの甘煮 大根のサラダ	さつまいもと 豚肉の甘辛焼き 厚揚げと野菜煮 かぼちゃサラダ	チキン南蛮 南瓜煮つけ 白菜の和え物	鮭の塩麹焼き いんげんと大根の 煮付け マカロニサラダ	きつねうどん 小松菜と鶏肉の 煮物 煮豆
26	27	28			
鶏肉のクリーム煮 厚揚げの味噌 炒め きのこの和え物	鶏肉つくね 大根と白菜の 煮付け もずくの酢の物	肉団子と 大根の煮付け 白菜とあげの煮物 春雨サラダ			

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承くださいますようお願い申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きます。

デイサービスセンターみねのさと

www.minenosato.com

みねのさと

検索

〒651-1302 神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号 TEL 078-987-0128 FAX 078-987-0709



まちのコミュニティーセンター

みねのさと

mine no sato

無料体験募集中



www.minenosato.com

ホームページもリニューアルいたしました！



無料体験会員募集中



地域の方 介護されているご家族さま対象の体操教室もできました！

GENKO

体操教室
genko

14:00~14:45

1回 500円

登録制

休日：木・日・祝日

毎週木曜日

登録制

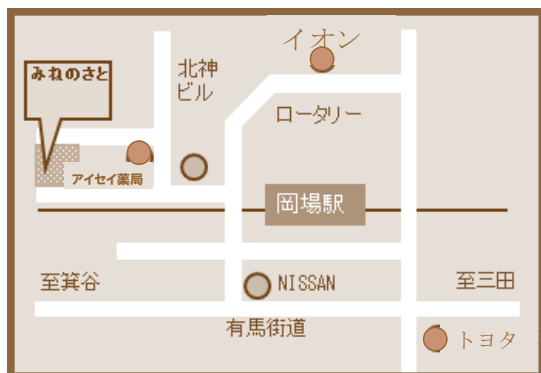
祝日休

月	火	水	木	金	土
介護予防& 楽々いき いきコース	呼吸法と シニアヨガ	マインド フルネス 健康体操	休	呼吸法と シニアヨガ	介護予防& 楽々いき いきコース

中高年の方対象の健康教室です。体に不調がある方 生活習慣病の予防 体重が増加ぎみの方 夜眠れない方 自律神経のバランスが崩れやすい方 運動不足の方 介護疲れの方 に有効です！

シニア 気功 2/15 (木)	第3木曜日(祝日休) 10:00~11:15 毎月開催 1000円/回	気功はストレスの緩和・自律神経のバランスを整え、心身ともに楽になります。さらに中高年の足腰を鍛え、転倒予防につながります。
母と子の 憩いの 体操教室 2/8 (木)	第2木曜日(祝日休) 10:00~11:30 毎月開催 1000円/回	産後1ヶ月~1年半の方(妊娠中の方も)妊娠・出産で緩んだ骨盤底筋などひきしめ、また母乳の分泌をよくするような体操をします。産後の不安・育児の不安など助産師による相談も可能です。

お問い合わせ 078-987-0128



こどもから高齢者が集う

みねのさとフェスタ

5月20日(日)開催決定

11:00~15:30

出展者・ボランティア募集中
2/1~受付開始 お問い合わせ
以下迄



デイサービスセンターみねのさと

〒651-1302 神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号 TEL078-987-0128 FAX078-959-6377