



デイサービス便り

グリーンロード 令和4年12月

早いもので、今年も数えるほどになりましたね。

手洗い、マスク、換気、外出行事、レクの制限があったりと皆様にもたくさんのご負担をおかけしました。

来年は良い年になる事を願いつつ、今月も楽しんで頂けるよう、たくさんの催し物をご用意しております。

寒さも厳しくなってきましたので、健康には、ご注意ください。



今月のイベント&活動

12/19 (月) ~23 日 (金) クリスマスケーキフェアを行います。

別紙にて、注文表を配布します。



12/20 (火) クリスマス会 (オカリナ演奏)



クリスマスコンサート



12/23 (金) フリハ、ハム、おかし、スムージー、クリスマスコーラス)

12/26 (月) ビンゴゲーム大会

12/27 (火) 年末恒例第 11 回の紅白歌合戦



ビンゴ素敵景品をご用意しております。ゲットしてくださいね
紅白・今年の締めくくり大いに盛り上がっていきますよ～

「お楽しみ会」

活動の様子です



11月生まれおめでとうございます



可愛く
できました



皆さんとても
おしえて





浮腫み・冷え防止の足体操

これから冬本番、寒くなると足の血流が低下します。
足の体操をして体全体をあたため、浮腫みや冷えを防止しましょう！



つま先返し体操

- ① 椅子に座り膝を伸ばしたまま、つま先を手前に引いたり返したりします。
- ② 10 回行ったら、反対の足も行います。



足回し体操

- ① 椅子に座り膝を伸ばしたまま、太ももごと円を描くように、回していきます。
- ② 椅子に座り膝を 3 週したら、反対の足も行います。
これを 3 セット行います。

今年も一年お世話になりました。年末年始は平年よりも寒くなるとの予報もでています。ご自宅での体操で、体力や免疫をつけて寒い冬を乗り越えましょう！ 皆様よいお年をお迎えください。



年末年始のお知らせです。

12月30日(金)から1月3日(火)までお休みさせていただきます。
1月4日(水)よりお待ちしております。
今年もご利用頂きありがとうございました。
また、来年も宜しくお願い致します。

来年は私の干支だピョンピョン



午前・・・季節の話、リハビリ体操、口腔体操

午後・・・個別機能訓練、歌体操、装飾、脳トレ、運動レク



	散髪日 12月13日(火) 13時30分より
--	------------------------------

グリーンロードのデイサービスをご利用希望の方、
ご興味やご相談がある方は、お気軽にご連絡ください。

また、ご利用頂いている方は、ご利用日でない日でも振替利用、
追加利用ができます。 生活相談員 北原・鈴木

デイサービスセンターグリーンロード

〒188-0004

東京都西東京市西原町 2-2-11

TEL 042-467-7759 FAX 042-461-5995

※ホームページも随時更新しております。

<https://greenroad.or.jp/>

*予定は、変更する事もございます。





栄養・健康一口メモ

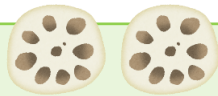
2022年12月号

皆さんこんにちは。

早いものでもう師走です。秋を飛びこえて急に寒さがやってきた気がします。体調崩しやすい季節ですが、皆様お変わりありませんか？

今回は、私も大好きな“レンコン”についてご紹介いたします😊

★旬の野菜を食べよう レンコン★



レンコンの旬は“秋～冬”。穴があいており、「見通しが良い」とのことから縁起の良い食材として、おせち料理にもよく使われますね。レンコンには、食物繊維、ビタミンCなど様々な栄養素が含まれています。

①食物繊維

食物繊維は腸内環境を整えてくれます。食物繊維には、不溶性と水溶性がありますが、レンコンには不溶性の方が多く含まれており便秘の対策に役立ちます。

②ビタミンC

ビタミンCは、風邪予防、疲労回復、老化防止等に効果があるといわれています。

きんぴら煮



【材料】(2人分)

レンコン 80g 人参 30g 油 大1/2
だし汁 150g 砂糖 大1 醤油 大1 酒 大1 すりごま白 小1

【作り方】

- ①レンコンは5mm位の厚さに切って、600Wの電子レンジで5～8分ほど加熱をしてやわらかくする。
- ②人参は5mm程の厚さに切る。
- ③鍋に油を入れて①と②をしっかりと炒める。その後、だし汁と調味料を入れて、汁がなくなるくらいまで煮る。
- ④最後にすりごまを合わせて、出来上がり！



牛肉のレンコン炒め



【材料】(2人分)

牛肉(切り落とし) 100g レンコン 100g 厚揚げ 50g 油 大1
生姜みじん切り 1片 酒 小1 オイスターソース 大1/2 砂糖 小1/2
醤油 小1/2 豆板醤 少々

【作り方】

- ①牛肉は酒少々、醤油少々(記載外)で下味をつけておく。
- ②レンコンは5mm位の厚さに切り、5分くらい下茹でをしてやわらかくする。
- ③厚揚げは一口大に切る。
- ④調味料は合わせておく。豆板醤はお好みで。
- ⑤油を入れ、生姜を入れる。牛肉を入れて火が通ったら、レンコンと厚揚げを入れる。合わせ調味料を全体になじませて、出来上がり！



冬のあったか汁



【材料】(2人分)

レンコン 50g 鶏モモ肉 50g 人参 40g 里芋 40g(約1個)
なめこ 25g(1/4袋) 大根おろし 100g 油 大1 だし汁 250g
酒 大1/4 みりん 大1/4 醤油 大1/2 塩 少々 ネギ 適量

【作り方】

- ①レンコンは袋に入れて綿棒などでたたいて繊維を壊す。小さくする。
- ②鶏モモ肉は2cm角、人参は5mm位、里芋は食べやすい大きさに切る。
- ③なめこは水洗いしておく。
- ④鍋に油を入れ、かたい順に食材をしっかりと炒める。
- ⑤だし汁を入れて、調味料で味付けをする。具材がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥やわらかくなったらなめこを入れて、大根おろしを汁ごと入れる。
- ⑦塩で味をととのえる。大きめの器に盛り付ける。ねぎをのせて、出来上がり！

＊レンコンは、切り方によっても歯ごたえが違ってきます。下茹でやレンジで加熱をすることで、ホクホクした食感にもなります。ぜひお試しください！

デイサービスセンター グリーンロード

管理栄養士 吉川恭子

＊メニューのご紹介については、家庭で作りやすいように記載しております。

＊記載の内容は一般の方向けになります。食事制限のある方、疾病をお持ちの方は注意が必要な内容もございますのであらかじめご了承ください。

2022年12月

デイサービス

グリーンロード

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
			1日	2日
当日の体調により 「おかゆ」や「きざみ」 に変更できます。	12月14日(水)は “グリーンロード うなぎの日”。 メニューは「うなぎ」！ 	今年最後のうなぎの日。 利用日以外の皆様もご利用 お待ちしております！ 	きつねうどん 大根の甘酢漬 ちくわの磯辺揚げ ミルクムース I補給:-419kcal タンパク:14.5g 脂質:10.4g 炭水化:64.7g 食塩相:2.9g	かき揚げ丼 清まし汁 春菊の辛子和え オレンジ I補給:-405kcal タンパク:13.0g 脂質:9.3g 炭水化:65.5g 食塩相:1.8g
			8日	9日
ご飯 椎茸のポタージュ 白身魚のムニエル 大豆サラダ バナナヨーグルト I補給:-486kcal タンパク:19.1g 脂質:13.2g 炭水化:70.9g 食塩相:2.2g	そぼろ丼 清まし汁 ひじきの煮物 パン I補給:-491kcal タンパク:24.1g 脂質:16.3g 炭水化:59.0g 食塩相:1.7g	卵サンド ポテトサンド コーンポタージュ キャベツサラダ フルーツMIXゼリー I補給:-501kcal タンパク:15.4g 脂質:18.8g 炭水化:66.5g 食塩相:2.9g	ご飯 清まし汁 天ぷら 黒胡麻和え ピーチゼリー I補給:-435kcal タンパク:14.1g 脂質:7.5g 炭水化:74.3g 食塩相:2.2g	スパゲッティーボンゴレ 具沢山スープ ブロッコリーのかに風味サラダ ぶどうムース I補給:-438kcal タンパク:22.1g 脂質:6.9g 炭水化:69.6g 食塩相:1.9g
12日	13日	14日	15日	16日
卵サンド タラモサンド コーンチャウダー イタリアンサラダ コーヒーゼリー I補給:-490kcal タンパク:14.9g 脂質:19.7g 炭水化:61.7g 食塩相:3.1g	醤油ラーメン エビシュウマイ 胡瓜とささみのピリ辛和え りんごムース I補給:-490kcal タンパク:21.5g 脂質:14.0g 炭水化:64.9g 食塩相:2.5g	<<うなぎの日>> うなぎ 清まし汁 キャベツの和え物 オレンジ I補給:-514kcal タンパク:27.6g 脂質:20.2g 炭水化:54.3g 食塩相:1.9g	<選べるソース> ご飯 味噌汁 サーモンフライ 中濃ソース タルタルソース 里芋の含め煮 りんごムース I補給:-490kcal タンパク:18.7g 脂質:9.5g 炭水化:80.3g 食塩相:1.9g	ご飯 中華スープ 鶏肉のチリソースかけ 中華和え ぶどうゼリー☆ I補給:-444kcal タンパク:19.3g 脂質:9.3g 炭水化:66.4g 食塩相:2.9g
19日	20日	21日	22日	23日
押し麦入りご飯 清まし汁 鶏肉の治部煮 ゆず和え ピーチムース I補給:-447kcal タンパク:18.4g 脂質:11.4g 炭水化:64.7g 食塩相:1.6g	【クリスマス会】 <選べるソース> オムライス ケチャップ デミグラス コンソメスープ マカロニサラダ キウイフルーツ I補給:-428kcal タンパク:15.1g 脂質:10.9g 炭水化:65.8g 食塩相:2.8g	カレーうどん☆ シュウマイ ブロッコリーのさっぱり和え りんごムース I補給:-458kcal タンパク:16.2g 脂質:11.7g 炭水化:70.9g 食塩相:2.5g	<<冬至>> 赤飯 清まし汁 鰯の幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 いちごゼリー I補給:-499kcal タンパク:20.9g 脂質:8.7g 炭水化:80.8g 食塩相:2.3g	【クリスマス会】 ご飯 コンソメスープ 牛肉コロッケ ツナサラダ パインムース I補給:-532kcal タンパク:14.3g 脂質:16.1g 炭水化:80.4g 食塩相:2.7g
26日	27日	28日	29日	
からだ元気【ビタミンたっぷり】 すりおろし蓮根と冬野菜のカレー コンソメスープ キャベツのマリネサラダ パナコッタのはちみつレモンソース I補給:-513kcal タンパク:21.1g 脂質:16.1g 炭水化:67.9g 食塩相:2.5g	ご飯 清まし汁 鰯の焼南蛮き ビーフン炒め りんごムース I補給:-411kcal タンパク:19.3g 脂質:6.9g 炭水化:63.8g 食塩相:1.8g	ご飯 コンソメスープ 鶏肉と白菜のクリーム煮 レタスサラダ ピーチムース I補給:-470kcal タンパク:18.2g 脂質:13.7g 炭水化:66.1g 食塩相:2.1g	卵サンド ハムサンド ポトフ風スープ 温野菜サラダ フルーツポンチ I補給:-449kcal タンパク:16.3g 脂質:16.3g 炭水化:59.6g 食塩相:3.5g	今年もお世話になりました。 良い年をお迎えください。 

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。