

🌸 紅い華ヘルパーステーション通信 11月号

🌼 ごあいさつ

秋も深まり、朝晩の冷え込みが強くなってきました。

体調を崩しやすい季節ですが、引き続き安心・安全なサービス提供に努めてまいります。

今月も地域とのつながり、ご利用者様の笑顔と健康を大切に、日々の支援を行ってまいります。

🔪 地域活動報告

10月は地域行事として**清掃活動**に参加いたしました。

地域の皆さまと力を合わせ、環境美化に取り組むことで、交流と地域貢献の時間となりました ✨

📷 活動写真



🏠 本社デイサービス 11月の予定

- 音楽鑑賞
- カラオケ
- プリント問題
- しりとり
- 映画鑑賞
- 外出（ダイソー）
- おやつ作り（ホットケーキ）

🍲 主な献立

親子丼／キーマカレー／三色丼／鶏のから揚げ／揚げ出し豆腐／ハヤシライス／
炊き込みご飯／豆腐ハンバーグ など

家庭的な味を大切に、栄養バランスに配慮しています。

北センター 11月の予定

- 音楽鑑賞
- 玉入れ
- 外出（サンリブ：買い物・カラオケ・クイズ）
- ビンゴ
- 体操
- 壁面制作
- クリスマスデコレーション準備 🎄

主な献立

親子丼／アジフライ／きつねうどん／ハヤシライス／肉団子酢豚あん／
厚揚げハンバーグ／ポークカレー など

温かい料理で心も体もホッとできるメニューをご提供します。

季節の健康豆知識

- のど・肌の乾燥対策
→ 加湿器・濡れタオル・こまめな水分補給
- 手洗い・うがい・換気で感染予防
- 体を冷やさない食事と服装
- 眠る前の温かい飲み物でリラックス 🌙

気温差疲労に注意し、無理せず過ごしましょう。

今月のおすすめメニュー

料理	効果
鶏団子と根菜のあったかスープ	身体ポカポカ＆免疫力 UP
さばときのこの味噌煮	乾燥対策＆粘膜強化
さつまいものレモン煮	食物繊維で腸活＆風邪予防
りんごのホットコンポート	喉にやさしく、疲労回復

ポイント

- 温かい汁物を毎食1品
- 生姜・ねぎで体温 UP
- 水分は「白湯」が◎

編集後記

清掃活動を通して、地域の皆さまと共に活動できたことに感謝いたします。

11月も、利用者様の穏やかな暮らしと笑顔が続くよう、スタッフ一同努めてまいります。

季節の変わり目、皆さまどうぞご自愛ください。