

とつ
げき

インタビュー



しまがしまが

イベント

特集

ユニットと職員を紹介する「とつげきインタビュー」！
第8弾は11月よりショートステイに入職した職員です。

よろしく
お願いします

秋の大運動会2025

10月7日(火)デイサービスと合同で秋の大運動会を開催しました。
「玉入れ競争」「魚釣り競争」「ボール運び競争」の3種目で競いました。
チームは「うさぎチーム」と「とらチーム」に分かれ、白熱した勝負が
繰り広げられました。デイサービスのフロアが笑顔と声援に包まれる中、
見事「とらチーム」が逆転勝利しました(^^)/
利用者の皆さんには職員お手製のメダルが授与されました。

はじめまして。
ニハタ レハと申します。
インドネシアから来ました。
どうぞよろしくお願ひします。



年末年始のご利用について

デイサービス

令和7年12月30日(火)～令和8年1月4日(日)まで休業させていただきます。

令和8年1月5日(月)より通常通り再開いたします。

ショートステイ

通常通り営業

但し、令和7年12月30日(火)～令和8年1月4日(日)までの入退所の送迎は
ご家族様での送迎をお願いいたします。
ご不便をおかけいたしますが、
何卒ご了承の程宜しくお願い申し上げます。



居酒屋「ひかりの里」開店

9月30日(火)夕食も兼ねて特養の利用者と一緒に居酒屋に参加しました。
手作りのホットドッグ、焼き鳥、居酒屋メニューの定番の枝豆、冷奴など、
メニューは盛りだくさん！カラオケ大会や職員による出し物もあり、
利用者の皆様はとても楽しそうでした♪
年に1～2回開店する居酒屋は利用者に大人気です(*^^)v



あなたならどれを選びますか？

10月の献立

その他、栄養のバランスを考えた美味しいご飯、
利用者様に合った食事形態で提供させていただいております。
ご利用される日の献立について興味や関心のある方はお問合せください。

	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)
朝食	ごはん 相模揚げと野菜の和風煮 枝かまの醤油和え みそ汁 牛乳	ごはん 小松菜の煮浸し 彩りしんじょう 桜どんぼ みそ汁 牛乳	ごはん 五福のやわらか煮 まぐろフレーク 赤バリエ みそ汁 牛乳	ごはん 青梗菜の炒め物 牛蒡サラダ 野菜菜ちりめん みそ汁 牛乳	ごはん 野菜ソテー 玉子と豆腐のしんじょう おみこ みそ汁 牛乳・ヤクルト	ごはん コンソメ煮 魚河岸揚げ煮 のり餅 みそ汁 牛乳	ごはん 里芋の含め煮 五色揚げの味噌煮 ふりかけ みそ汁 牛乳・ヤクルト
昼食	ごはん 肉or魚 牛蒡の炒り煮 浅漬け みそ汁	ごはん ロールパン ポテトグラタン 青じそ和え コンソメスープ 白ぶどうジュース	ごはん カニクリームコロッケ 豚肉の生巻焼き 大根の土佐煮 胡瓜の酢の物 みそ汁	ごはん 豚肉の生巻焼き ポテトの甘辛煮 高菜油炒め すまし汁	味噌ラーメン 小籠包 ナムル カクテル缶 みそ汁	ごはん ズッキーナの中華あんかけ 牛蒡とひじきの煮物 もやしの柚子和え なめこ汁	ごはん ミートコロッケ 根菜の煮物 沢あん みそ汁 水羊羹
夕食	ごはん 五目炒り豆腐 春雨と海老の炒め煮 おにぎり昆布 すまし汁 バイン缶	ごはん すき焼き風煮 七種の野菜しんじょう ほうれん草の味噌味噌和え すまし汁	ごはん 特選のハムサンド焼き キャベツのオースター炒め べっだら漬 すまし汁	ごはん たらこ干し風鍋 さつま芋鍋 いんげんのゴマヨサラダ とろろ汁 黄箱缶	ごはん 麻婆豆腐 青菜の煮浸し 白花豆 すまし汁	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め ポテトサラダ なめ茸和え すまし汁 みかん缶	ごはん エビ団子の中華煮 肉詰めいなり 菜の花の胡麻和え すまし汁

10月17日(火)の昼食は、ひかりの里恒例の
「選べるメニュー」を実施しました。おかげさ
「鯖の粕味噌焼」・「チーズハンバーグ」・「鮭ムス」の
3種類から、お好みに合わせて選んでいただきました。
この「選べるメニュー」は、栄養・調理課による企画です。
従来の献立にとどまらず、利用者の皆さまが
「どれにしようかな～」と楽しみながら食事を選ぶ
時間となればとの思いから実施しております。
栄養・調理課は、これからも「食」の楽しみを大切に、
笑顔あふれる「日常の食卓」をお届けしてまいります。
※各メニューは利用者の皆様が召し上がりやすい
ように調理しております。



HAPPY BIRTHDAY 編集後記

いつまでも
元気であってね!

11月

脳トレ

クイズ

牧英子様

お誕生日
おめでとう
ございます

足すと11引くと5になる甘いものは?

10/21(火)の選べるおやつについては12月号で(^^)

11月の行事

11月10日(月) 理美容

※事前申し込みが必要です。

利用される場合は職員まで

お申し付けください

10月号の正解は「鳥取県」でした!

つまり、「と」と「つ」を「取る(取り)」