

やまぶき 290号

令和6年12月1日 発行
横浜市六浦地域ケアプラザ
横浜市金沢区六浦5-20-2

今年も残り一ヶ月となりました。

月日の経つのは本当に早いものですね。

今年一年は、皆様にとってどんな年だったでしょうか？

2024年も運動会、七夕、敬老会、クリスマス会など
たくさんの催しがありました！
多くの余興もあり、楽しい時間を過ごしました。



ワシが
バカ殿じゃ～



麻雀大好き！

ワニが
出てきた！



→職員による
一日車掌



発車
オーライ



皆さんも
一緒に
ソレソレ～

↑職員による応援団



↑パズルに苦戦中。
←今年は26個実がなりました。 →ギター演奏
に聞き入っています。



↑心を込めて作ってます

入歯の汚れは細菌の巣窟

入

歯はお手入れしないと歯と同様、歯垢が付着し細菌の巣となります。

総入れ歯では歯肉にくっつく裏の部分、部分入歯では歯にかけるパネの部分にたくさん付着します。特に裏の部分が

汚れていると、くっついている歯肉や粘膜にも歯垢が付着し、口臭、口内炎、肺炎やインフルエンザを起こしやすくなります。これから風邪の流行る季節です。お口の中を清潔にして、体調を整えていきましょう。

歯科衛生士
細谷秀子の
ワンポイント
アドバイス



12月



の献立表

月 火 水 木 金 土

2 おかめうどん 豆腐サラダ フルーツ	3 米飯 魚の治部煮 揚げ焼売 味噌汁	4 柚子ご飯 肉豆腐 柿なます おぼろ汁	5 米飯 油淋鶏 シャキシャキサラダ ワンタンスープ	6 米飯 カレー大根 マカロニサラダ 味噌汁	7 芋粥 はんぺんの焼き上げ ぜんまい煮物 抹茶寒天
-------------------------------------	--	---	---	---	---



おやつ: プリン

9 ヒレカツ丼 小松菜の煮浸し ヨーグルト 豆腐となめこ汁	10 けんちんうどん 煮豆 フルーツ	11 カレーライス コールスロー サラダ 豆乳	12 青菜ご飯 豚の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁	13 ラーメン 薬味豆腐 フルーツ	14 鮭ご飯 白和え 豚汁 フルーツ
--	------------------------------------	--	--	-----------------------------------	---------------------------------------



おやつ: 焼き芋

16 豆腐ご飯 鶏の南蛮漬け チンゲン菜と しめじの和え物 味噌汁	17 米飯 メンチカツ 春雨の酢の物 きのこ赤だし	18 とろろそば ハスの小倉煮 抹茶ゼリー	19 野菜粥 鯖の味噌焼き かぶの柚子和え フルーツ	20 かしわご飯 おでん きのこのナムル 味噌汁	21 米飯 鯖のポテトマト煮 リンゴと白菜サラダ 清汁
---	--	---------------------------------------	---	---	--



おやつ: シナモンロール

23 ラーメン フルーツサラダ 白福豆	24 五目菜飯 さつまいものしモン煮 清汁 フルーツヨーグルト	25 鶏のキ/コクリーム ミックスサラダ イタリアンスープ フルーツ	26 三色丼 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	27 赤飯 千草焼き 酢味噌和え 沢煮椀	28 年越しそば
-------------------------------------	--	---	--	---	--------------------



おやつ: 誕生会ケーキ

30
お休み

31
お休み



年内は12月28日(土)まで、
年明けは1月4日(土)から
となります。

メニューは都合により予告なく変更となる場合がありますので、ご了承ください。