

# グリーンヒル淳風 デイサービス通信



## 作ったよ

→新しいティッシュケース  
カバーを作っていました。  
黒とピンクが可愛らしい♪



↓バレンタインの壁面を作りました。  
大変だったけど、可愛く出来上がりました。



## 梅とメジロで梅ジロー



今日はおらんな～

梅の花が満開になっています。  
幸せを運ぶらしい梅ジローを見に  
皆さんの足もよく動きます。

## 節分



似合うかな？！



やっつけろ～！

負けへんで～！！



節分の日に  
豆まきを  
行いました。

変装したり  
鬼をやっつけたり  
大盛り上がり！

## おやつ作り



今月はバレンタイン前にチョコ  
味のカップケーキを作りました。  
「おいしい」と評判でしたよ。

## 歩行訓練

寒い日も頑張って  
歩かれています。



曜日	月	火	水	木	金	土	日
空き状況	×	○	△	△	△	×	お休み

体験利用  
随時募集中！

～3月の予定～

随時：誕生日会

2日(月)～7日(土)：ひな祭り週間

10日(火)：寄せ鍋

13日(金)：おやつ作り

19日(木)：映画鑑賞

25日(水)：手芸クラブ

予定は変更することがあります。

# 手洗い・うがい どちらを先にしていますか？

感染症予防の為に手洗い、うがいと言いますが、皆さんはどちらを先にしていますか？  
実は石鹸で手洗いをしっかりとしてから、口ゆすぎ、うがいの順番が正しいですよ。

\*手洗いは石鹸を使い、時間をかけて、しっかりと行いましょう。細菌は手を洗って 15 秒後に 10 分の 1 まで減って、30 秒後に 100 分の 1 まで減ると言われています。

\*うがいはまず、口に水を含んでクチュクチュと口の中の細菌や食べかすをすすいで洗い流します。最初に上を向いてゴロゴロうがいをするとうちの細菌や雑菌をのどの奥に届けてしまうことになるので注意が必要です。そのあとに新しい水を口に含んで上を向いてゴロゴロうがいをします。ゴロゴロは時間にすると 15 秒ほど行うといいでしょう。声を出しながらゴロゴロすると喉の奥まで洗い流せます。これを 2 回ほど行うと効果的です。

正しい手洗い、うがいで病気を予防しましょう！



3月		3月の献立				
月	火	水	木	金	土	
2 御飯 さんまの生姜煮 ごぼうの味噌金平 もやしと錦糸卵の 土佐酢和え すまし汁	3 ひし形寿司 筍とふきの煮物 手作り茶碗蒸し フルーツ	4 御飯 黒豆がんもの炊き合わせ チンゲン菜と鶏肉の 炒め物 大根のごま酢和え 味噌汁	5 山菜きつねそば からし菜と豚肉の煮浸し 洋なし缶	6 御飯 とんかつ ひじきと平天の炒り煮 味噌汁 白菜の浅漬け風	7 チキンカレー 福神漬け・らっきょう漬け キャベツとツナの オーロトレサラダ ヨーグルト	
9 炊き込み御飯 鶏肉のもろみ焼き キャベツとかまぼこの 煮浸し かぼちゃのサラダ すまし汁(しろな・花麩)	10 寄せ鍋	11 ちらし寿司 大豆煮 赤だし(里芋・白ねぎ) マンゴー缶	12 御飯 チンジャオロース えびシューマイ ブロッコリーとツナの 中華ドレサラダ 中華スープ	13 鶏野菜丼 小松菜と豚肉の煮浸し 味噌汁 冷凍パン	14 御飯 白身魚のグリル 高野豆腐のサイコロ煮 からし菜とえのきの ピリ辛和え 味噌かきたま汁	
16 お好み焼き しろなと鶏肉のソテー コンソメスープ ミルク寒天	17 御飯 鶏の唐揚げ 大根と油揚げのべっこう煮 カリフラワーとアスパラの オニオンドレサラダ 味噌汁	18 御飯 かれのい魚田 肉金平(豚肉) 菜の花としめじの 真砂和え すまし汁	19 御飯 クリームシチュー キャベツとかまぼこの アイトドレサラダ りんご缶	20 炊き込み御飯 さけの塩焼き 白菜としめじの炒め煮 コールスローサラダ 味噌汁	21 肉うどん(牛肉) 絹揚げと人参の煮物 胡瓜と小柱の甘酢和え	
23 御飯 三色稲荷の炊き合わせ れんこんと人参の金平 さつまいもとオレンジの サラダ 味噌汁	24 キーマカレー 福神漬け・らっきょう漬け スパゲティーサラダ フルーツ	25 御飯 ホツケの塩麴焼き 筍と豚肉の煮物 チンゲン菜と絹揚げの ごま和え あつたま汁[群馬県郷土料理]	26 ねぎとろ丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁 胡瓜の浅漬け風	27 御飯 牛肉のオイスターソース炒め 白菜とツナの旨煮 味噌汁 色寒天(洋なし缶添え)	28 御飯 さばの西京焼き ほうれん草とベーコンの ソテー 白菜の梅和え とろろ汁	
30 稲荷寿司 あんかけにゅうめん チンゲン菜と鶏肉の炒め物 フルーツ	31 御飯 いわしの山椒煮 やっこ(醤油) コールスローサラダ 味噌汁					