

2年ぶりのワックス掛けで整理整頓

コロナ禍、実にいろいろな事ができなかったのですが、全館ワックス掛けもその一つ。いちがお園全体の職員総出での一大イベントです。



運ぶだけで大変



いちがお園には、優しく、力持ちの男性職員がたくさんおります。この日は朝から晩まで大活躍。頼もしいかぎりです。

乾いた～、入れるぞ～



力を合わせて



きれいになったなら、行ってみようかの



床はぴかぴかになり、気分もよくなりましたが、この状態を維持して環境整備に努めたいものです

プルトップのご寄付、ご協力ありがとうございました

一時期、「プルトップを集めて、車いすを買おう」ということで、あちこちでプルトップ回収が盛んにおこなわれました。

いちがお園でも毎年、丹後小学校PTA様よりご寄贈いただいております。環境保護にも一役買う、という回収の目的もあり、職員の協力も得て回収活動をしていました。

800kgのプルトップで車いす1台に変わるという事でしたが、800kgはハードルが高く、ご寄贈いただいたプルトップは換金して購入費用の一部とさせていただきます。しかし、回収業者の方より「引き取りが厳しくなってきた」ということで、今年をもってプルトップ回収に終止符を打つことになりました。

毎年のご寄付に温かな気持ちをいただいております。これまでのご厚意に感謝申し上げます。



毎年のショットでしたが・・・



あるわな！ええとこ 生活を支えるお店

今月は、丹後町に配達可能なお弁当についてお知らせします。高齢になると食事を作る事がだんだん大変になってきます。丹後町の方がご利用されているお弁当を紹介します。



寿みよちゃん弁当

(昼のみ)

電話：75-0164

昼食 ご飯付き 648円
ご飯なし 540円

1週間に2食以上から受付
配達地区は宇川は要相談です

山崎Yショップ

電話：75-0059

コンビニにあるお弁当やパン等
お店にある商品の配達

料金 お弁当によります
営業時間 午前7時～午後9時

いととめのお弁当

(昼のみ)

料金 580円
前日午前中までに予約
小市郎商店が配達

でんでん配食サービス

電話：62-8149

ゴダイが運営
刻み食やお粥にも対応できます

料金 ご飯付き 590円
ご飯なし 550円

前日16時までのお電話で翌日からの配達可能
お弁当と一緒に生活雑貨もお届けできます

いちがお園配食サービス

電話：75-2496

《京丹後市委託事業》
料金 ご飯付き 400円
ご飯なし 350円
(詳細は69-0330で相談)

《独自配食》
料金 ご飯付き 620円
ご飯なし 520円

(★要件があります。要相談)



日々の食事は、買い物から準備、後片づけと年齢とともに負担に感じる家事の一つです。配食サービスの利用で栄養バランスのとれた食事の提供、合わせて見守り活動もしています。

感染症拡大防止にご協力ください



冬場はコロナウイルスばかりではなく、インフルエンザ、ノロウイルスと感染症の季節です。手洗い、うがい、マスクの着用、ご利用前の検温をよろしくお願いいたします。私達も換気を心がけ、感染予防を徹底してまいります



職員が運転していると「しっぽが見えます」「ええ～」というのでジャッキで持ち上げてみたらエンジンルームに猫が居るに居られず困ってしまいました。無事に救出。飼い主さんも捜しておられたようです

助かったにゃ～



6日 書道
7日 生花

8日 評議員会
13日 特養散髪コーナー
17日 運営推進会議 (グループホーム)
26・27日 餅つき大会





焼きさんまに
さつま芋ご飯

がんばって
つくったよ



間人・豊栄の
文化祭に出展!

お世話に
なりました

11月16日よ
りあきぼの里
に配属になり
ました

あっ、
亀がおる

はじめまして



秋の味覚ご飯企画!

あきぼの里

紅葉ドライブ

斎木神社や、
丹波、こんぴらさんなど
あちこちの紅葉を満喫しました。

またどこかで..



あきぼの里開設当初か
ら頑張ってくれていた
吉岡ひろみ介護士との
お別れです

グループホームいわきの里



紅葉ドライブに行って来ま
した。
紅葉は丁度見頃でとても綺
麗でした。昼ご飯はにしがき
で買った弁当を『阿蘇シーサ
イドパーク』(岩滝)で食べて
楽しい時間を過ごしました。

作品作りに挑戦!



皆さんで協力して作りました。
出来栄はプロ並み!?



いわきの里の畑でとれた大根です。
この大根を使っておでんを作って食べま
した。とても美味しかったです!

11月14日は家族会を開催し、家
族の皆様には総会でお世話にな
りました。久しぶりの家族会にご
利用者もとても喜ばれていました。
また来年も宜しくお願いします。

宇川診療所

まごはやさしい
でバランスの良い食事を!!

マ

豆・豆腐・大豆製品
・大豆は畑の肉と言われ、たんぱく
質が豊富に含まれています

ゴ

胡麻・ピーナッツなど
・老化予防に大切な、ビタミンEを多く
含む若々しい体をつくります

ワ

ワカメ・ひじきなど海藻類
・カルシウムや植物繊維が豊富です

ヤ

野菜
・ビタミンや食物繊維を多く含み、加熱
するとかさが減るのでたくさん食べれま
す

サ

魚
・特に青魚は血液をサラサラにしたり悪
玉コレステロールを減らす効果がありま
す

1回の食事ですべてを食べるのは難しいですが、1日3食を通して考えると食べ
やすいと思います。いろいろな食材を食べることで、自然とバランスの良い食事に
なります。

味噌汁
ヤ 玉ねぎ
イ ジャガイモ

菜の花の胡麻和え
ヤ 菜の花・人参
シ シメジ
ゴ 胡麻

糸切昆布と大豆煮
マ 大豆・油揚げ
ヤ 人参
ワ 糸切昆布



白身魚のチーズ焼き
サ カラスカレイ

イ

じゃが芋・さつま芋等芋類
・イモ類はビタミンや食物繊維
豊富で体の調子を整えます



シ

シイタケ・しめじなどキノコ類
・低カロリーで食物繊維豊富です

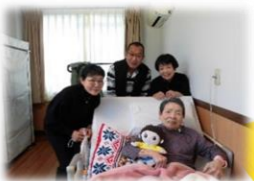


宇川診療所
管理栄養士
中江美也子

宇川いちがお園・いちがお園



寒さが一段と厳しくなってきた今日この頃で
すが、今年も最後まで元気に過ごしてまいり
ます。
11月は喫茶行事と晩秋紅葉ドライブに出か
けました。歌を歌ったり、手作りパイを食べ
ながらゆっくりとおしゃべりしたり。



コロナが落ち着いてきたので、たくさんのご
家族様に面会に来ていただき、喜んでおら
れました