



♡今月の名産・名物おすすめ情報♡



デイサービスご利用者様のご出身地の耳より情報です。
《うさんの故郷 北海道編より》



美しい自然に抱かれた広大な北の大地、温泉あり、海の幸・山の幸の美味しいものありで
旅行も大人気の北海道からのランキングです。



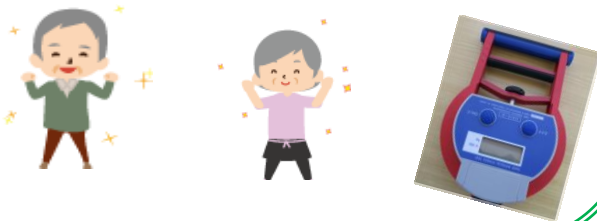
- ① 新鮮な食材、鮭がお料理を引き立てるコクのあるみそ味
- ② 生でも焼いても甘味のある深い味
- ③ ほくほくとした食感が何処か懐かしい

鮭のちゃんちゃん焼き
タラバガニ・モガニ
いも餅



炭鉱の町に生まれ育った道産子うさん。「小さいころは食べる物がなかったから・・・
朝早く畑仕事に行くお母さんがせりやこごめを採ってきてくれてさ、みんなで湯がいて美味しく
食べたのよ」長い人生を歩んできた中の沢山の思い出話を聞かせていただいていると
人生のヒントを学ばせてもらっているような気がしました。

大運動会は、残念ながら中止とさせていただきました。
感染予防に配慮しながら「体力測定週間」となりました。
「力がないからね～」と控えめな発言が飛び交いつつも
本領発揮！日頃の成果を披露しようと真剣な面落ちで握力
測定や5m歩行計測の新たな種目にチャレンジされていま
した。今後の定期的実施がお一人お一人の自信となり、
上下肢筋力維持及び向上に対する意識を高め「継続は力なり」
健康増進につながるよう工夫して参ります。



ときわつれづれ

だいぶ寒くなってきましたね～冬が近づいて来ましたよ
／10月からケアプラザご利用の制限を緩和させていた
だきました／とはいえ新型コロナウイルスの対応は引き
続き予断を許しませんね←先月と同じです。すみマセン
m () m (f)

11月のデイサービス

レクリエーション

- ・ 11月2日～7日
単語穴埋め・ゲートボール
- ・ 9日～14日
脳トレプリント・パネル倒し
- ・ 16日～21日
数字ビンゴ・箱釣りゲーム
- ・ 23日～28日
お誕生日会・カレンダー作り



<今月のクイズ>

難読漢字クイズ

- ① 粽 もち米を笹で包んだ食べ物
- ② 西班牙 牛追い祭りが有名な国

～前回の答え～

- ① 丁抹 デンマーク
- ② 大蒜 にんにく



<お問い合わせは>

横浜市常盤台地域ケアプラザ・デイサービス担当
桐生(きりゅう)・庄司(しょうじ)千葉(ちば)
☎334-3550