



12月いきいきカレンダー



”自己選択・自己決定”が一番の間人らしさだと、福寿苑は考えます。福寿苑で、自分のしてみたいことを一緒に見つけませんか？

	満福	笑福	幸福
1日 土	・黄金かれい煮付け ・人参煮 ・おさつサラダ ・ビッグエビのせしゅーマイ ・大根の漬物	絵手紙	
3日 月	・いわしかつお節煮 ・ふきの含め煮 ・ほうれん草と蒸し鶏の和え物 ・根菜の香味炒め ・はりはり漬け	口腔ケア	ボールリレー
4日 火	・豚肉ときのこの生姜醤油炒め ・里芋の煮ころがし ・厚揚げと鶏肉の中華旨煮 ・浸し豆	カットデー 	演歌でリハビリ体操
5日 水	★社会参加型外出実践訓練★ 食いしん坊万歳！		
6日 木	・ハッシュドビーフ ・123のコールスローサラダ ・ポイルささみフライ ・おくらと湯葉のお浸し		クリスマス飾りを作ろう
7日 金	・赤魚塩干し焼き ・花車かまぼこ ・豆乳入りしっとり卵の花 ・茄子と挽肉の味噌炒め ・野沢菜漬け		風船バレー
8日 土	・ふんわり豆腐ハンバーグ ・ブロッコリーのお浸し ・ツナサラダ ・123の出汁巻き玉子 ・しそ昆布	リトミック	
10日 月	・豚すき煮 ・ねぎ入り玉子そばろ ・豆腐の中華あん ・うずら豆	絵手紙	
11日 火	 お誕生会  		
12日 水	・牛肉と里芋の田舎煮 ・蒸し鶏胡麻和え ・白菜と青菜のそぼろあんかけ ・切昆布と油揚げのおかか煮		お手紙遊び
13日 木	・赤魚煮付け ・ふきの含め煮 ・おかず豆 ・牛肉のおろし煮 ・壬生菜漬け		年忘れ会の練習
14日 金	・鶏肉とじゃがいもの和え物 ・ミートソーススパゲティ ・高野豆腐の含め煮 ・わさび菜おひたし		年忘れ会の練習
15日 土	・ホッケ塩焼 ・味付いんげん ・湯葉入りチンゲン菜 ・おくらとひじきの和え物 ・チキンときのこのバター醤油炒め	お買い物デー	年忘れ会のプレゼントをお買い物(100円ショップ)
17日 月	・白身魚の中華あんかけ ・大葉入り豆腐団子 ・ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 モロヘイヤのお浸し	カットデー 	棒体操
18日 火	・麻婆茄子 ・ツナとほうれん草の和え物 ・鶏肉と野菜のレモン風味 ・あみ佃煮	口腔ケア	演歌でリハビリ体操
19日 水	・銀ひらす照り焼き ・人参煮 ・マロニー中華風 ・ビッグエビのせしゅーマイ ・胡瓜の醤油漬け	カットデー 	キックザボーリング
20日 木	・鶏肉と野菜のカレーソース ・葉野菜の和風ドレッシング仕立て ・スクランブルエッグ(ハム) ・浸し豆		年忘れ会の練習
21日 金	・ぶりの揚げ煮 ・青菜ピーナッツ和え ・切干大根 ・高野豆腐と野菜の煮物 ・白菜漬け	リトミック	年忘れ会の練習
22日 土	合同年忘れ会		
24日 月	・エビチリソース ・ツナサラダ ・豚焼肉の味噌仕立て ・刻みたくあん		カラオケ
25日 火	・豚肉の黒胡椒焼き ・いんげんの生姜醤油和え ・キャベツとヤングコーンの炒め物 ・小魚の山椒風味		演歌でリハビリ体操
26日 水	・貝入りオムレツ ・カリフラワーの洋風煮 ・ローストチキンほぐし身 ・じゃが芋と人参の煮物 ・おくらと湯葉のお浸し		タオルでリハビリ
27日 木	・黄金かれい煮付け ・人参煮 ・ほうれん草と油揚げのお浸し ・豚肉のみぞれがけ ・小豆煮		今年1年を振り返る
28日 金	・豚肉炙り焼き ・ビーフン ・がんもと野菜の含め煮 ・壬生菜漬け		今年1年を振り返る
29日 土	・赤魚白醤油風味焼き ・れんこんの甘酢漬け ・さつまいもの蜜がけ ・豆腐の中華あん ・切り昆布煮		年越しそばを作って食べる※13:15送迎スタート
31日 月	休業		

福寿苑のモットーは、
生涯現役です！

生涯現役でいることって、みんなの夢だと思います。その夢への近道は、好きなこと・興味のあることを選び楽しみ、いきいきと暮らす”自己選択・自己決定”なのだ福寿苑は考えます。集団活動だけでなく、ご本人様が心から楽しむことで、それがリハビリに繋がる活動をたくさん提供していきます！

自己選択・自己決定コーナー

- | | |
|---------|-----------|
| 花札 | 輪投げ |
| パズル | 脳トレ |
| 絵合わせ | 色塗り |
| 麻雀 | 囲碁 |
| あいうえお並べ | 数字並べ |
| 将棋 | かるた |
| オセロ | トランプ |
| そろばん | 数字並べ |
| 貝殻合わせ | 黒ひげ危機一髪 |
| 間違え探し | 洗濯ばさみデザイン |
| 豆つかみ | お手玉 |
| 色塗り | 魚釣り |
| 制作 | 文字並べ |
| おはじき | 折り紙 |
| スロット | パチンコ |
| テレビ鑑賞 | 読書 |
| カラオケ | ダーツ |
| ボーリング | 算数の勉強 |
| 俳句 | ちぎり絵 |
| 迷路ゲーム | 習字 |
| カラオケ | 百菜農園 |
| 足浴 | 日向ぼっこ |
| ガーデニング | 口腔体操 |

～先月の一枚～



フライングディスクにお孫さんと一緒に挑戦！メダルを頂きとっても嬉しそうですね！