いくとくⅡデイ通信

社会福祉法人　育徳園
高齢者デイサービスセンター
いくとくⅡ
施設長　：薩摩美喜
発行担当：臼井朱美　達石有香

大阪市阿倍野区長池町18-20
電話番号：06-4399-0120

令和8年　第26号（10月）

敬老会
















夏祭り







お風呂工事の途中経過を報告します。
皆様のご協力のもと、第一期工事が無事終了し9月1日から機械浴がご利用いただけるようになりました。
工事は、順調に進んでおります。完成まであと少しとなりましたので、引き続きご理解とご協力をお願いいたします。





10月の行事予定



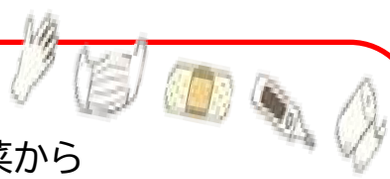
【鯛の解体ショー】
新鮮な鯛を皆様の目の前で捌き、握り寿司にして召し上がっていただきます。
19日(月)～21日(水)をお楽しみに！
※画像はイメージ図です。

11月の行事予定



【運動会】
広くなった2階デイルームで紅白に分かれて運動会を開催します！　18日(水)～20日(金)をお楽しみに！
※画像はイメージです。実際は室内で行います。

看護師だより～秋を楽しみましょう～

【健康維持と睡眠の質を高める3つのポイント】

食：旬の食材で腸内環境を整える
キノコやサツマイモ（食物繊維）、青魚（良質な脂質）を選び、野菜から**よく噛んで食べる**ことで食べすぎを防ぎます。

動：日中の軽い運動でセロトニンを増やす
1日20～30分の**ウォーキング**が効果的です。

眠：**朝の光で体内時計を整える**
起床後に太陽の光を浴び、体内時計を整えましょう。




厨房だより

スタッフに評判の良いおかずです！お試しください



【材料】（約二人分）
鶏もも肉　1枚（約200g）

【漬けダレ】
酒　小さじ1.5
しょうゆ(薄口)　小さじ0.5
みりん　小さじ1
塩コショウ　適量
おろし生姜　6g

【衣】
水　400cc
卵　1個
片栗粉・小麦粉各15g合わせる

「唐揚げ」

①鶏肉を食べやすい大きさに切り、合わせておいた漬けダレに揉み込み、一晩置いておく。
（お急ぎの場合は、袋に入れてしっかりと揉み込んでもOK）
②衣の材料を、肉と漬けダレに加えてよく混ぜる。
③170℃の油で6～7分揚げれば完成！

今後の予定

特別ランチ
鯛の解体ショー　10/19(月)～21(水)
おでん屋さん　11/23(月)～25(水)

おやつレクリエーション
ハロウィンおやつ　10/29(木)～31(土)
焼きいも　11/5(木)～7(土)

スタッフ紹介



きぬがわ　ひとみ
絹川　一美

特養から異動してまいりました。日々、新鮮な気持ちで取り組んでいます。笑顔で丁寧な対応を心掛けてまいりますので、よろしくお願いいたします。