

# 食事セレクトできます！！

ショートでは初めての試み、おかずセレクト行いました。栄養士からの提案で『主菜・副菜』を選んでいただけます。今回のメニューは12月11日（金）

〈メイン〉

〈副菜〉

赤魚の煮付け o r 豚肉の卵とじ

ハムサラダ o r エビ茶巾のあんかけ



12月26日（土）予定です

〈メイン〉

〈副菜〉

鱈の梅煮 o r 豚の角煮

白菜のささみ和え o r 揚げ出し豆腐

ご利用の皆様、お楽しみに～

実際の物を見ていただいてから、選んでもらいます。今回は豚肉のたまごとしが好評だったようです！！

皆さん、お肉が好きなんですかね？！私は断然お肉です！次回の豚の角煮楽しみです♪



## つるカメ新聞



平成 27 年 12 月 25 日創刊  
担当：望月規巳子  
責任者：渡邊真奈美

つるかめ新聞 4 号の答え合わせ

- ① 一 (にのまえ)    ② 九 (いちじく)    ③ 鉄 (くろがね)
- ④ 月見里 (やまなし)    ⑤ 小鳥遊 (たかなし)

皆さん、正解できましたか・・・???



ホームページも  
ご覧下さい。  
<http://www.shina-i-kai.jp/tenmaso>

## まなみ's room

つい先日 12 月になったかと思っていれば“師走”の名の通りあつという間に日々は過ぎ、平成 27 年も残すところ 1 週間となりました。

今年もご利用頂いた皆様・ご家族様、そしてこの新聞をご覧いただいている皆様方、本当に有難うございました。

さて、お正月はお節料理など美味しい物を食べ過ぎてしまいがちです。そして食べている間は胃をはじめ内臓はフル稼働して消化・吸収をしています。そのような状態が続くと内臓は疲れ果て、悲鳴を上げてしまいます。ご馳走の翌日は消化の良い物を少なめに食べ、内臓を休めてあげましょう!!

新年も皆様方に“また、来たよ!”

“また、来るね!”といて頂けるよう、職員一同力を合わせて頑張ります。

今後とも宜しく願い致します。



よいおとしをおむかえください



月レク

1月18日（月）

なべパーティ

♪あったかいんだからあ♪

週レク

1月11日（月）～1月17日（日）

お正月遊びを楽しもう♪



理美容 詳しくはお問い合わせ下さい・・・  
1月



### 今年もお世話になりました！