



# ライフモア NOW 2025年 12月10日



## 行事のお知らせと 12月1月・報告11月後半から

お正月 一月一日

梅ご飯  
清汁  
お重箱  
お刺身 数の子 手毬  
栗きんとん 昆布巻  
花豆腐の炊き合わせ

おやつ  
銅最中

### ライフモアの年末年始予定

12.14 季節の味 オムライス

12.17 誕生会

12.22 冬至南瓜

12.25 行事食 クリスマス

12.26 餅つき

12.31 年越し蕎麦

1.1 から 1.3 \*元旦朝食祝肴とお雑煮風など  
各階の新年会もあります

1.7 七草粥

1.11 鏡開きお汁粉

1.15 小正月 散らし寿司



12.23 と 25  
各フロアー  
クリスマス会



## 11 月 食 事 報 告

11.24 行事食 創立記念日 祝い膳 握りずし 希望者にお代りも



26周年

ネギトロの握り



### CHRISTMAS 12/25

星型ピラフ

コーンスープ

クリスマス盛り合わせ

(ミートローフ・星コロケなど)

サーモンアネサラダ

りんごのコンポート

おやつ

クリスマスケーキ

紅茶



よいお年をお迎えください。

11.15 七五三吹き寄せご飯

11.22 秋献立さつま芋と南瓜グラタン



### 免疫力を強める習慣～食事～

1 食事をとるタイミングを規則的に: 体内時計のリズムが正しく働くには、毎日同じように起床・就寝したり、同じ時間に食事をとることが大事です。朝食が体内時計の調整に重要であることが明らかになっています

2 食事のバランス: 1日に必要なエネウギー量を確保し、たんぱく質は13~20%・脂質は20~30%、炭水化物50から65%のバランスが大切です。

3 食事量 (ボリューム): 免疫力を強めるには腹八分目程度の食事量がおすすです。細胞の健康を守るオートファージの働きを適正に保ちます。

生活のちょっとした工夫で免疫力を活性化して元気に過ごしましょう。

### 食事



腹八分目 規則的



バランスよく!

# 2025年12月 ライフモアのお知らせ

## \* 衣替えについて

衣替えを行っております。

衣類をお持ちになる前に

- ・ほつれ 縮み 氏名(フルネーム)のかすれ の確認
- ・衣類の再度の洗濯と十分な乾燥

をお願いいたします。衣類の乾燥が不十分ですと疥癬が起こる可能性がありますので、乾燥はしっかりとお願いいたします。

衣替えをされる際は

**前日までに施設宛にご連絡ください。**

## \* 持ち込み品について

衣類に限らず、持ち込み品  
すべてのものに

## フルネームの記入

をお願いいたします。  
同性の方がいらっしゃる場合がありますので、  
必ずフルネームでお願いいたします。

## \* 行事費について

- クリスマスリース(材料費) 1000円
- フラワーアレンジメント(材料費) 900円
- 12月行事費 550円
- 1月行事費 550円

特別行事食について  
○12月食事費 550円  
○1月食事費 550円

行事費/行事食費として徴収させていただきます。

## 金子歯科の領収書について

「負担額」欄に記載されたもの(下線あり)が請求金額となります。  
右の図、赤丸が付いている欄が請求金額です。

科目		金額	負担割合	負担額	支払額
診察料	1000円	10%	100円	900円	
材料費	500円	10%	50円	450円	
検査料	450円	10%	45円	405円	
薬剤料	10円	10%	1円	9円	
合計	2000円		200円	1800円	
負担外負担				1,070円	
合計				2,870円	