



ライフモア NOW 2025年11月10日



行事のお知らせ11月 12月・報告10月後半から

クリスマスのお楽しみメニュー
12月25日

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・星コロッケなど)
サーモンリネサラダ
りんごのコンポート おやつ クリスマスケーキ

Merry Christmas

創立記念日の祝い膳

11月24日

握りずし

清汁

茶碗蒸し

炊き合わせ

果物 柿

おやつ

鯛最中

その他予定

11月15日

七五三

11月18日

文化祭

11月26日

誕生会

赤飯とケーキ



10月 11月 食事報告

今年はまだインフルエンザなどの感染症が猛威を振るっています。しっかり食べて元気に！



10.28 秋を楽しむ お刺身と栗の煮物など



10.25 スポーツレク ちらし寿司



10.22 誕生会 お赤飯でお祝い



11.3 文化の日 松茸ご飯で秋を味わう

お昼ご飯、ちゃんと食べてますか？

「昼は簡単にパン1個ですませよう。」と思うことはありませんか？昼を抜くと栄養不足や生活習慣病のリスクが高まります。お昼ご飯を見直すと午後の活動に必要なエネルギーが取れ、活動力も上がります。多様な食材から栄養を摂ることが大切です。台所にいつもある食材(卵、玉葱、納豆、人参、じゃが芋、牛乳、トマト、キャベツ、豆腐)を加えて栄養バランスを改善させましょう。また、昼にバナナやリンゴを加えただけでも、質の向上が図れます。エネルギー補給、カリウムによる血圧調整、繊維質による整腸作用等も期待できます。夕食に偏らせず、昼食に+1品で改善します。

例えば、お豆腐を崩し、麺つゆとごま油をかけ、電子レンジで1分程度加熱、おこのみのものをトッピングしてください。カップラーメンやパンのときに添えてみませんか。



しみしみ温奴

2025年11月 ライフモアのお知らせ

* 感染症について

インフルエンザ陽性の方が発生した際、感染拡大を防ぐため該当フロアの面会をお断りさせていただくことがありますので予めご了承ください。

面会者ご本人のみならず同居のご家族でインフル、コロナの陽性の方がいる場合は
面会禁止です。

* 衣替えについて

12月から冬季の衣替えを行います。

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。

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	100点	100点	10%	10点	90点
処置料	300点	300点	10%	30点	270点
材料費	450点	450点	10%	45点	405点
検査料	10点	10点	10%	1点	9点
合計	860点	860点	10%	86点	774点
保険料					
合計					
支払額					
負担額					
請求額					