さわらびの郷　11月　の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 お誕生日おめでとう! 村上　富子様 見守り隊	2	3	4 さわらび祭り
			ポークマリネ	魚フライ	しょうが焼き	さわらび祭り
			牛丼	豚じゃが	鶏ケチャップ煮	木の葉丼
5	6	7	8 カフェ「結」 13時30分～ （有料） 見守り隊	9	10 パステル教室 （デイ）（有料）	11
秋のかき揚げ	ピラフ	秋鮭ムニエル	鳥のトマト炒め	親子丼	魚フリッター	とり豆腐
オムレツ	肉じゃが	煮込みハンバーグ	カレーライス	豚照り焼き	ホイコーロー	ぶっとん丼
12	13	14	15 ウエルネス体操 （デイ） 見守り隊	16	17 ウエルネス体操 （デイ）	18
お楽しみメニュー	ハヤシライス	からあげ	焼き魚	しょうが焼き	ささみカツ	豚じゃが
炊き込みご飯	ヒレカツ	和風ハンバーグ	クリームシチュー	肉豆腐	ロールキャベツ	そぼろ丼
19	20 ハーバリウム （デイ）（有料） お誕生日おめでとう! 森ヒサ子様	21 手芸 （デイ）（有料）	22 カフェ「結」 13時30分～ （有料） 見守り隊	23	24 書道 （デイ）（有料）	25
オムライス	天ぷら	チンジャオロース	肉じゃが	豆腐ハンバーグ	豚豆腐	キーマカレー
しょうが焼き	煮魚	鶏照り焼き	鮭のキノコソテー	豚丼	ピカタ	プルコギ
26	27 お誕生日おめでとう! 吉川　好様	28	29 見守り隊	30		
お楽しみメニュー	魚フライ	豚じゃが	チキン南蛮	カレーライス		昼食
クラムチャウダー	照焼ハンバーグ	肉巻き	ビビンバ	八宝菜		夕食

10月の思い出

運動会

デイサービスへ合同運動会に参加してきました♪
赤組、白組に分かれて、ボール送りや玉入れをして
点数を競いました。

いきいきサロン小野ニュータウン

いきいきサロンで小野ニュータウンに
行ってきました！
身体を動かしたり、頭の体操を
地域の皆様と一緒にしてきました。

お知らせ

さわらび祭り

テーマ「地域の皆様と一緒に楽しむさわらび祭り」
日時：11月4日（土）（雨天時中止）
　　11時～14時
場所：さわらびの駐車場
出演ボランティア様
＊小野工業高校
　　ギター部様・生活創造科様
＊光明保育所様
＊小野高校吹奏楽部様

最後に豪華景品が当たる抽選会もあります。
　＊駐車場はありません

祝　お誕生日おめでとうございます！

村上富子様　昭和13年11月1日（85歳）
森ヒサ子様　大正14年11月20日（98歳）
吉川好様　昭和11年11月27日（87歳）