



さわやか

うつのみや老健



第140号

令和 7年 11月 30日 発行
発行所 JCHOうつのみや老健
発行者 田野井 肇
編集者 広報委員会



秋の大運動会を開催しました



3階の様子



2階の様子

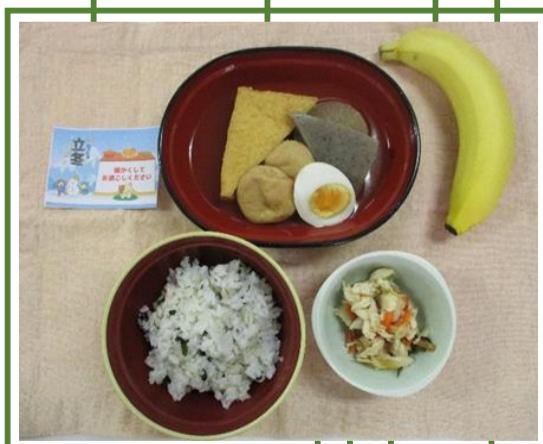
行事食



立冬 (11/7)
わかめご飯
白菜の昆布和え

おでん
バナナ

お弁当膳 (10/29, 10/30)
おにぎり(ゆかり・鶏そぼろ)
厚焼き卵 冷菜
かぼちゃコロッケ
やわらか野菜煮豆
やわらかしば漬け デザート



文化の日 (11/3)
赤飯 鰯の紅葉焼き
お浸し 吉野汁 柿

12月の催し

6日 (土) : 相談日 (関)
12日 (金) : 誕生会
14:00~15:00 2.3階フロア
22日 (月) : クリスマス会
(クリスマスケーキ)
14:00~15:00 各フロア

~行事食~
21日 (日) : 冬至 (かぼちゃ・ゆず)
25日 (木) : クリスマス献立
31日 (水) : 年越しそば

編集後記

一大イベントの運動会が終わり、
寒い日が続く季節となりました。
寒暖の差が激しくなり、
年末年始に向けて忙しい時期と
なりますが、体調を崩さぬよう
気を付けてお過ごし下さい。