



ひかりの里

デイサービス・ショートステイ新聞

ひかりの里  
職員に聞く

3月号

2026.3.10発行

デイ・ショート公式LINEアカウント  
お友だち登録はコチラ



ぽかぽか

インタビュー

ユニットと職員を紹介する「つづきインタビュー」!

第10弾は3月からデイサービスへ配属された看護師です。

よろしく  
お願ひします

春が来た、春が来た、  
どこにきた〜♪

Q.自己紹介と仕事内容を教えてください!

看護師の松村タミエです。デイサービスとショートステイで看護業務をしています。皆様へ一言メッセージ!心と身体を癒すデイサービス、通うのが楽しみになるように全力で頑張っています。



親子で話したい意外な

豆知識

いくつご存じでしたか?!

⑤バナナは木でなく草

⑥タコの心臓は3つ、脳は9つある

⑦黒板が緑色になったのは目に優しいから

⑧教室の窓は左側が多いのは右利きの子の手元を明るくするため

⑨イチゴのつぶつぶは種ではなく実

①昔は消しゴム代わりにパンを使っていた

②トウモロコシの粒は必ず偶数

③お米1粒には約2万個の細胞がある

④キリンの睡眠時間は20分



鬼は外、福は内〜皆様の福はが舞い降りて来ますように〜

2月3日(火)は、節分に合わせて行事食をご用意しました。

恵方巻をイメージした彩り豊かな巻き寿司や、いなり寿司

温かい汁物、副菜やデザートまで、季節を感じていただける献立です。

かわいらしい鬼マークが入ったお菓子も添え、

見た目からも節分の雰囲気を楽しんでいただきました。

「かわいいね〜」「おいなりさんが好きなんだよね〜」と

いった声が聞かれました。利用者様の笑顔がとても励みになります。

節分行事食の献立表



その他、栄養のバランスを考えた美味しいご飯、

利用者様に合った食事形態で提供させていただいております。

利用される日の献立について興味や関心のある方はお問合せください。

デイサービス・ショートステイ・ケアプランセンター  
の相談員を紹介します。

ケアプランセンター 篠原好人(しのはらよしひと)

デイサービスセンター 兵藤恵里(ひょうどうえり)

ショートステイ 佐藤賢(さとうけん)

※入所、利用にあたり、ご不明な点がありまし

ご連絡ください。新規利用も大歓迎です!

送迎時に他の職員に相談していただいても構

4月の  
行事予定

4月13日(月)理美容 ※事前予約制

行事食や楽しいイベントを企画しています。

皆様、お楽しみに!〜♪

4月29日(水・祝)昭和の日

デイ・ショート(送迎)は通常営業です!

|     | 30日(金)                                                | 31日(土)                                      | 1日(日)                                              | 2日(月)                                                 | 3日(火)                                                      | 4日(水)                                                        | 5日(木)                                              |
|-----|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 朝食  | ごはん<br>絹揚げと野菜の和風煮<br>五子と豆腐のしんじょう<br>青胡瓜漬<br>みそ汁<br>牛乳 | ごはん<br>根菜の炒り煮<br>納豆<br>刻み茄子<br>みそ汁<br>牛乳    | ごはん<br>あんわり揚げと野菜の煮物<br>なめこおろし<br>桜だんご<br>みそ汁<br>牛乳 | ごはん<br>切干大根の煮物<br>蓮根サラダ<br>赤パプリカ<br>みそ汁<br>牛乳         | ごはん<br>車麩の含め煮<br>鶏の香焼<br>のり佃煮<br>みそ汁<br>牛乳                 | ごはん<br>コンソメ煮<br>彩りしんじょう<br>ふりかけ<br>みそ汁<br>牛乳・ヤクルト            | ごはん<br>小松菜の和風煮<br>だしとうろ<br>しのだ実漬<br>みそ汁<br>牛乳      |
| 昼食  | ごはん<br>カレーの形焼<br>里芋の煮物<br>野菜菜漬<br>みそ汁                 | ごはん<br>ロールパン<br>グラタン<br>高しそサラダ<br>コンソメスープ   | ごはん<br>白身魚フライ<br>ポテトの煮物<br>もろみ和え<br>みそ汁            | ごはん<br>黒ごもり卵<br>金平牛蒡<br>べったら漬<br>すまし汁                 | ごはん<br>巻きずし・いなり寿司<br>五目豆煮<br>白和え<br>けんちん汁<br>みかん缶<br>部分おやき | ごはん<br>コーンコロッケ<br>大根と生揚げの煮物<br>いんげんの生巻和え<br>中華スープ<br>和のパンケーキ | ごはん<br>松園青のり風味<br>牛蒡と竹輪の煮物<br>白菜漬<br>すまし汁          |
| おやつ | マンゴープリン                                               | キャラメルコーン                                    | クレープ                                               | メロンゼリー                                                |                                                            |                                                              |                                                    |
| 夕食  | ごはん<br>海鮮鍋<br>七種の野菜しんじょう<br>胡麻和え<br>すまし汁              | ごはん<br>豚肉の辣火煮<br>さつまいもレーズン煮<br>もずく酢<br>すまし汁 | ごはん<br>家常豆腐<br>マカロニサラダ<br>高菜油炒め<br>すまし汁<br>カクテル缶   | ごはん<br>鶏肉と豆腐のあんわり煮<br>野菜のチャス子<br>ほうれん草の花かつお和え<br>とうろ汁 | ごはん<br>豆腐チャンプル<br>京風焼売<br>オクラの梅ドし和え<br>なめこ汁                | ごはん<br>えび団子の野菜煮込み<br>胡麻味噌和え<br>わさび和え<br>すまし汁                 | ごはん<br>メルルーサのきのこあんかけ<br>ポテトの重ね焼<br>もやしの和え物<br>すまし汁 |

お知らせ

ケアプランセンターひかりの里

1月16日(金)開所しました!!

ケアマネジャーが常駐する在宅介護の  
相談窓口です。介護に関する悩みやご相談  
など、どうぞお気軽にお声がけください。

事業所の連絡先:0279(23)6829(直通)

脳トレ

何の行事が隠れている?!

?問題 宅悟羊

ヒント① それぞれの字の中に……

ヒント② 男の子は5歳、女の子は3歳と7歳

2月号の正解は「七五三」!

宅の文字に「七」、悟の文字に「五」、  
羊の文字に「三」が隠れています!  
わかりましたか?!

寺村タミエ様

お誕生日  
おめでとう



ひかりの里

デイサービス・ショートステイ新聞

ひかりの里  
職員に聞く

3月号

2026.3.10発行

デイ・ショート公式LINEアカウント  
お友だち登録はコチラ



ぽかぽか

インタビュー

ユニットと職員を紹介する「つづきインタビュー」!  
第10弾は3月からデイサービスへ配属された看護師です。

よろしく  
お願ひします

春が来た、春が来た、  
どこにきた〜♪

Q.自己紹介と仕事内容を教えてください!

看護師の松村タミエです。デイサービスと  
ショートステイで看護業務をしています。  
心と身体を癒すデイサービス、通りが楽しいから  
はるばるに全カを視察しています。



親子で話したい意外な  
豆知識  
いくつご存じでしたか?!

- ①昔は消しゴム代わりに**パン**を使っていた
- ②トウモロコシの粒は必ず**偶数**
- ③お米1粒には**約2万個の細胞**がある
- ④キリンの睡眠時間は**20分**

⑤バナナは木でなく**草**

⑥タコの心臓は**3つ**、脳は**9つ**ある

⑦黒板が緑色になったのは**目に優しいから**

⑧教室の窓は左側が多いのは**右利きの子の手元を明るくするため**

⑨イチゴのつぶつぶは**種ではなく実**

鬼は外、福は内〜皆様の福はが舞い降りて来ますように〜

2月3日(火)は、節分に合わせて行事食をご用意しました。

恵方巻をイメージした彩り豊かな巻き寿司や、いなり寿司

温かい汁物、副菜やデザートまで、季節を感じていただける献立です。

かわいらしい鬼マークが入ったお菓子も添え、

見た目からも節分の雰囲気を楽しんでいただきました。

「かわいいね〜」「おいなりさんが好きなんだよね〜」と

いった声が聞かれました。利用者様の笑顔がとても励みになります。

節分

恵方巻

その他、栄養のバランスを考えた美味しいご飯、

利用者様に合った食事形態で提供させていただいております。

利用される日の献立について興味や関心のある方はお問合せください。

献立表

その他、栄養のバランスを考えた美味しいご飯、

利用者様に合った食事形態で提供させていただいております。

利用される日の献立について興味や関心のある方はお問合せください。

デイサービス・ショートステイ・ケアプランセンター  
の相談員を紹介します。

ケアプランセンター 篠原好人(しのはらよしひと)

デイサービスセンター 兵藤恵里(ひょうどうえり)

ショートステイ 佐藤賢(さとうけん)

※入所、利用にあたり、ご不明な点がありまし

ご連絡ください。新規利用も大歓迎です!

送迎時に他の職員に相談していただいても構

4月の  
行事予定

4月13日(月)理美容 ※事前予約制

行事食や楽しいイベントを企画しています。

皆様、お楽しみに!〜♪

4月29日(水・祝)昭和の日

デイ・ショート(送迎)は通常営業です!

脳トレ

何の行事が隠れている?!

?問題 宅悟羊

ヒント① それぞれの字の中に……

ヒント② 男の子は5歳、女の子は3歳と7歳

2月号の正解は「七五三」!

宅の文字に「七」、悟の文字に「五」

羊の文字に「三」が隠れています

わかりましたか?!

お知らせ

ケアプランセンターひかりの里

1月16日(金)開所しました!!

ケアマネジャーが常駐する在宅介護の  
相談窓口です。介護に関する悩みやご相談  
など、どうぞお気軽にお声がけください。

事業所の連絡先:0279(23)6829(直通)

寺村タミエ様

お誕生日  
おめでとう

3月

いつまでも  
元気ですね!