デイケアnews

エスポワール成田

2026年11月号

～目次～

行事
選択食
カレンダー
訪問リハビリ
お知らせ
デイケア情報

10月のイベント





焼き芋

デイルームから見える畑で栽培したサツマイモ。事前に皆さんに掘ってもらい、施設の窯で焼いてお召し上がりいただきました。焼き芋当日も皆さんでお芋に、濡れ新聞とアルミホイルを巻いて準備万端！あとは焼き上がりを待って、美味しく食べられました。

















11月は寒さも本格的になってくるっぽ。
体調管理
大事っぽ



次回11月のイベント

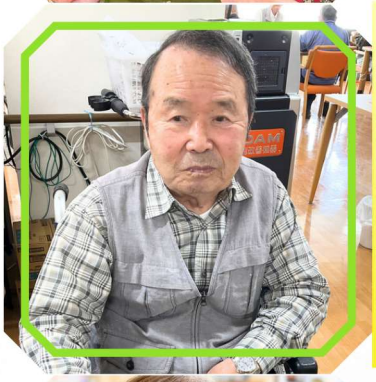
【運動会】のお知らせ

元気に体を動かしましょう！
体を動かした後は、
軽く打ち上げもしましょう！！










10月の選択食

Fish or Meat

当デイケアでは月に２回選択メニューを開催しています。皆様にお肉かお魚かなど、メニューを選んで頂いてます。「自分で選べる！」というのは嬉しい事ですよね。今月も笑顔で召し上がられてました。






栄養課より

さつま芋ってすごい！！

さつまいも：ビタミンC（リンゴの約5倍）と食物繊維が豊富です。でんぷんに守られているため加熱してもビタミンCが壊れにくいです。
また加熱した後に冷やすと腸内環境を整える「レジスタントスターチ」が増加します。



☀️ 冷やすことで得られるメリット

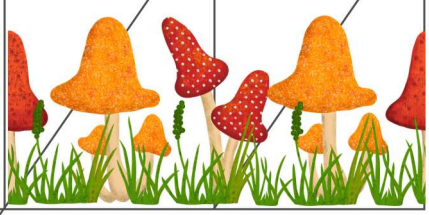
1. 「水溶性」と「不溶性」の両方の効果を発揮
2. さつまいも本来の「不溶性食物繊維（便の体積を増やす）」に加え、冷やすことで増えたレジスタントスターチが「水溶性食物繊維」のように働きます。善玉菌のエサになって腸内フローラを整え、便通をスムーズにします。





11

NOVENBER | 2026

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 定休日	2	3 文化の日	4 マルシェ 	5 選択食  とくし丸 	6 ヤクルト 	7
8 定休日	9 訪問美容  えぷんちょ 	10	11	12 とくし丸 	13 ヤクルト 	14
15 定休日 	16 	17 嘉平屋 	18	19 訪問美容  とくし丸 	20 選択食  ヤクルト 	21
22 定休日	23 勤労感謝の日 HAPPY THANKSGIVING DAY	24 訪問美容 	25	26 とくし丸 	27 ヤクルト 	28
29 定休日	30 パン販売 					

体重測定

【訪問リハビリ】 ご自宅で簡単！！

セルフエクササイズ

病状に合わせて行うことが重要です。
次のステップを踏んで行ってみましょう。

Step 1

痛みが強い時は、楽な姿勢で安静にすることが大事です。寝ているときや座っている時の環境を整えましょう。



※ひじを肩より下げないようにしましょう。



※痛い方はなるべく下にしないようにしましょう。

Step 2

痛みが少し落ち着いたら痛みのない範囲で少しずつ動かしていきましょう。

● それぞれ 10～15 回を目安に、1日 2～3 セット行いましょう。

振り子運動



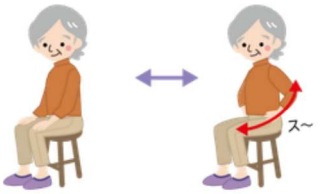
前かがみで手を垂らし、リラックスした状態で前後左右に揺らします。

テーブル運動



タオルに手をあずけた状態で、体を前に倒して手をすべらせます。

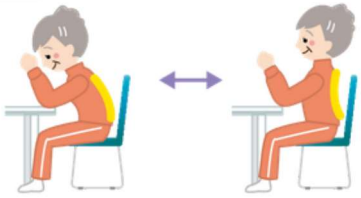
膝上運動 【ポイント】膝に手をあずけてリラックスして行いましょう。



❶膝の上に手をおきます。

❷太ももをすべらせながら腰に手をあてます。

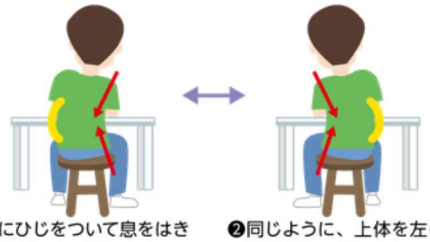
前後運動 【ポイント】肩甲骨の位置をイメージしながら行いましょう。



❶ひじをついて、息をはきながら、お腹をへこませるようにして背中を丸めます。

❷ひじをついて息をすいながら、肩甲骨をよせるようにして胸をはります。

左右運動 【ポイント】背骨をCの形にするイメージで行いましょう。



❶テーブルにひじをついて息をはきながら、上体を右に倒します。

❷同じように、上体を左に倒して、反対側をのばします。

【訪問リハビリ空き情報】

各曜日空きがございます

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
△	△	○	△	○	休	休

△の場合でも、お気軽にご相談ください！

お問合せ先：0476-29-4601

（相談員：湯浅・石山）

Dienstag

【移動販売】

エスポワール成田
デイケア

移動スーパー
とくし丸



毎週木曜
13:30 ~ 14:00

お知らせ

11月の移動販売は
パン屋さんは11/30(月)へ変更になります



エスポワール成田
2026年度
イベントの
ご案内

デイ

ホームページ
Instagramにて
詳細配信

おいしい食事

yum



4月
桜餅



5月
和菓子バイキング



6月
紫陽花ゼリー作り



7月
ビアガーデン



8月
スイカ割り



9月
出来立てラーメン
出来立て餃子



10月
焼いも



11月
運動会＆打ち上げ



12月
クリスマス
ケーキデコレーション



1月
成木餅



2月
豆まき
ケーキバイキング



3月
ランチビュッフェ

※写真はイメージです。イベントの内容変更の場合もあります。日程は、別途、お手紙やSNSを通してご案内いたします

お問合せ　☎0476－29－4601　担当：栗原

地域の皆様へ

キッチンカーで美味しいお食事を♪

エスポワール成田 マルシェ

2026年11月4日(水)

午前11時～午後3時（注文受付）
エスポワール成田　駐車場



【出店情報】

Pizzeria Oasi

長時間熟成させた生地に拘りの食材をのせ、車の中の薪窯でピッツァを焼き上げます。是非ご賞味下さい。





【出店情報】

MERRY CAFE

十勝産小倉餡を使用したもっちり生地の今川焼と、とろ～り美味しい秘伝のタレのみたらし団子を、是非お召し上がり下さいませ♪



駐車場	飲食場所	おたのしみ
少数の為、徒歩、もしくは乗り合わせでお越しください。	テーブルとイス等をご用意致します。購入後、その場でお召し上がり頂けます。	お子様には、風船をプレゼント。是非お子様とおこしください。

エスポワール成田　ホームページ
〒286-0844
成田市宝田360-1
TEL　0476-29-4601

【デイケア情報】

11月訪問美容の予定

11月9日(月)→申込締切11月2日(月)

11月19日(木)→申込締切11月12日(木)

11月24日(火)→申込締切11月17日(火)

メニュー：カット2750円

カラー：4950円　パーマ：4950円

請求書の利用料金からご請求致します。

ご希望の方のみ下記の申込書を期限日までに担当者にご提出ください。※先着順の為、ご希望に添えない場合がございます。予めご了承ください。振替、追加利用希望の方は1度デイケアスタッフにお問い合わせください。



11月選択メニュー

●11/5（木）
A：鶏肉と栗のカレー
B：味噌カツ丼

●11/20（金）
A：豚肉のマヨネーズ焼き
B：千草焼き
（具だくさん卵焼き）





【送迎エリア】

※エリア外でもお気軽にご相談ください

・成田エリア
・富里エリア
・下総エリア
・栄町エリア



【デイケア空き情報】

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
×	×	×	×	×	×	休

△×の場合でも、お気軽にご相談ください！

お問合せ先：0476-29-4601

（相談員：湯浅・石山・遠藤）


AUTUMN
あすっぽ®