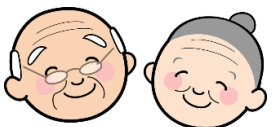




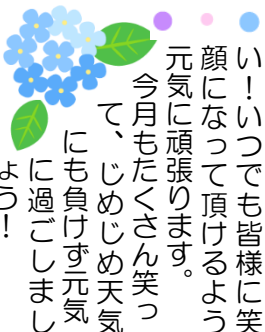
吾亦紅

デイサービス便り



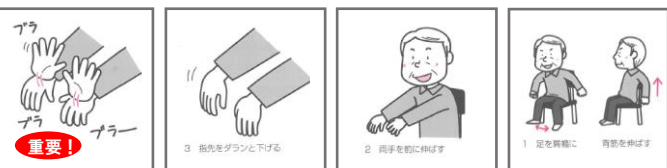
(June)
6月号

2020
Vol. 3



雨露に濡れた紫陽花が、とてもきれいにみられる頃となりました。そろそろ梅雨入りの時期ですね。今年も梅雨入りは遅い梅雨入りだそうですね。二十一日には、夏至を迎えます。昼間の時間が一年で最も長い日です。同時に、日に日に暑さも増す時期です。夏バテ予防に大切なのは、バランスのよい食事・たっぷり睡眠・元気に体を動かすこと、そして何よりたくさん「笑う」ことです！「笑う」ことは、テレビなどでも健康法として取り上げられている通り、免疫力アップに効果があります。脳の活性化や血行促進、自律神経を整えるなど効果はたくさんあります。「笑う」ことだらけなら、吾亦紅デイサービスにお任せ下さい！いつでも皆様笑顔になって頂けるよう元気に頑張ります。今月もたくさん笑って、じめじめ天気にも負けず元気に過ごしましょう！

ねらいと効果 リラックスします。手首の動きを柔軟にします。



日	月	火	水	木	金	土
	1 玉投げ	2 ハンティングゲーム	3 後ろ向き玉入れ	4 歌レク	5 曜日対抗ゲーム	6
7	8	9	10	11	12	13
	曜日対抗ゲーム				みんなで手話	ライトゴルフ
14	15 お盆ゲーム	16 誕生会	17	18 割れ鍋にとじ飯	19 風船ゲーム	20 あいやなんだ？
21	22	23	24	25	26	27
	玉入れ	お手玉投げ	輪っか投げ	バランスゲーム	福ちゃんを落とすな	お玉ゲーム
28	29 カラオケ	30 ラケットサッカー				

編集
後記

5月のゴールデンウィーク中に、つばめのヒナが卵からかえりました。親鳥がえさを運んでくると、ピーピーかわいい声をあげて「えさが欲しいよ！」とアピールしています。

よく見ると、親鳥がヒナのフンをくちばしで咥えて巣の外に落としています。大きくなると、自分のお尻を巣の外に向けてフンをするそうです。小さいうちは難しいですね！
副編集長

今月の歌
月雨降り月七つの子
月雨降りお月さん



誕生会で
うちわを
プレゼント！
今年度は、世界に一つだけの「うちわ」をプレゼント！誕生会当日は、くす玉からお祝いのメッセージが飛び出します。ゲームや歌で素敵な誕生日を迎えましょうね！

曜日対抗ゲームで
優勝を狙おう！
お手玉
アタック
6月は、曜日対抗で点数を競うゲームを行います。個人での点数を合計し、曜日ごとの平均点で競い合います。すべての曜日で、曜日対抗ゲームを行います。運動の成果を発揮し、楽しく参加してみてください。



今月の運動
手首しなやか体操
手首をしなやかに動かして、ゲームで優勝しよう！
手首を上下に動かして、関節を柔らかくする運動です。曜日対抗ゲームで、お手玉を投げます。手首がしなやかに動くことにより、お手玉が投げやすくなり、高得点を狙えますよ！座ったままでも運動です。ご自宅でやってみてください。

6月の献立表

吾亦紅デイサービス

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
昼食		ごはん カレイのみりん焼き ベーコンソテー トマトサラダ 果物 味噌汁（油揚げ）	ごはん メバルの南部焼き 山菜煮 モロヘイヤカリカリ梅和え 果物 味噌汁（えのき）	ごはん 五層蒸し ひよこ豆と夏野菜トマト煮 オクラの生姜和え 果物 帆立たまごスープ	かき揚げそば じゃが芋と枝豆のチーズサラダ 果物 ヤクルト	ごはん 豚すき煮 しんじょうの煮物 花野菜サラダ 味噌汁（白菜） 果物	ごはん カジキのマヨ焼き 千切り炒め ピリ辛こんにゃく 果物 味噌汁（なめこ）
おやつ		ゆずまんじゅう 609kcal 蛋白質 28.3g 脂質 17g 食塩 3g	パウンドケーキいちごみるく 582kcal 蛋白質 29g 脂質 11.9g 食塩 2.7g	きんつば 591kcal 蛋白質 19.7g 脂質 11.3g 食塩 3.3g	レモンカステラ 627kcal 蛋白質 25g 脂質 19.9g 食塩 0.7g	やわらかみたらし団子 678kcal 蛋白質 21.9g 脂質 21.4g 食塩 4.6g	紅茶ケーキ 633kcal 蛋白質 26.7g 脂質 19.1g 食塩 3.2g
	7	8	9	10	11	12	13
昼食	ごはん 鯖の塩焼き 切り昆布炒り煮 エビアボカドサラダ 果物 味噌汁（もやし）	醤油ラーメン 焼餃子 果物 ヤクルト	ごはん 鶏の唐揚げ さつま芋のレモン煮 長芋の海苔和え 果物 味噌汁（豆腐）	ごはん 銀だらの煮つけ なすの煮浸し トマトと茗荷のサラダ 果物 味噌汁（大根）	ごはん 豚キムチ 炒り豆腐 彩り野菜のドレ和え 果物 ニラスープ	ごはん 鮭の味噌焼き カリフラワ炒め もやしとキャベツの塩ダレ和え 味噌汁（舞茸） 果物	ビーフカレー マカロニサラダ 果物 コンソメスープ
おやつ	せんべい	ミニたい焼き 605kcal 蛋白質 23.2g 脂質 9.4g 食塩 1.9g	ミニたい焼き 768kcal 蛋白質 22.7g 脂質 19.2g 食塩 1.8g	すんだとら焼き 465kcal 蛋白質 22.4g 脂質 3g 食塩 3.4g	水ようかん 718kcal 蛋白質 23.1g 脂質 32.6g 食塩 4.2g	みそまんじゅう 620kcal 蛋白質 33.4g 脂質 15.1g 食塩 2.4g	抹茶あずきバームクーヘン 709kcal 蛋白質 18.9g 脂質 26.3g 食塩 5.3g
	14	15	16	17	18	19	20
昼食	ごはん 蒸し豚のごまだれかけ 大根ほたて煮 味付もずく 果物 味噌汁（さつまいも）	ごはん カニクリームコロッケ コンソメ煮 たけのこの土佐煮 果物 味噌汁（おつゆふ）	レモンうどん ほうれん草の卵の花和え 果物 ヤクルト	ごはん ロールキャベツ アスパラソテー 山芋おろし 果物 コーンスープ	ごはん 鮭の照り焼き なすの油淋鶏ソース 深山和え 果物 味噌汁（葉大根）	親子丼 カリフラワーの梅おかか和え 味噌汁（えのき） 果物	ごはん 赤魚の煮付け ビーフソテー ネバネバ野菜の和え物 果物 味噌汁（みょうが）
おやつ	カエデの実	塩バニラケーキ 623kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.3g 食塩 3.7g	誕生会（ケーキ） 536kcal 蛋白質 19.1g 脂質 15.8g 食塩 3.7g	誕生会（ケーキ） 755kcal 蛋白質 19.9g 脂質 27.2g 食塩 3g	ふんわりチーズケーキ 570kcal 蛋白質 30.5g 脂質 10.6g 食塩 3.4g	ハバロアシュークリーム 567kcal 蛋白質 24.8g 脂質 10.6g 食塩 2.4g	黄のバラ 529kcal 蛋白質 26.2g 脂質 6g 食塩 2.6g
	21	22	23	24	25	26	27
昼食	ハントんライス 治部煮風 果物 コンソメスープ	ごはん 豚肉の中華炒め とうもろこしの香ばし揚げ エビアボカドサラダ 果物 青梗菜スープ	ごはん 赤魚の粕漬焼き 大根の味噌煮 きのこのマリネ 果物 すまし汁（てまり麴）	茶そば 錦糸シュウマイ 果物 ヤクルト	ごはん 牛焼き肉 さつま芋のレモン煮 オクラとひじきのさっぱり和え 果物 味噌汁（畑菜）	ごはん 鯖の味噌煮 千切り炒め 春雨サラダ すまし汁（豆腐） 果物	ごはん てんぷら えびしんじょうの煮物 蓮根の梅肉和え 果物 味噌汁（竹輪）
おやつ	蒸しケーキ	クレープ（カスタード） 511kcal 蛋白質 13.5g 脂質 11.1g 食塩 2.3g	きなこカステラ 502kcal 蛋白質 23.8g 脂質 5.5g 食塩 2.9g	パインくん 569kcal 蛋白質 20.2g 脂質 11.3g 食塩 1.6g	ブチドック 712kcal 蛋白質 18.1g 脂質 21.1g 食塩 2.5g	和菓子の日 609kcal 蛋白質 26.4g 脂質 13.7g 食塩 3.1g	しっとり饅頭（吹雪） 672kcal 蛋白質 27.2g 脂質 12.2g 食塩 5g
	28	29	30				
昼食	ごはん カジキのさっぱり煮 アスパラソテー ピリ辛こんにゃく 果物 味噌汁（さつまいも）	夏野菜カレー ポテトサラダ コンソメスープ 果物	ごはん 蒸し鮭のクリームソース 冬瓜のそぼろあん たけのこの土佐煮 果物 味噌汁（茗荷）				
おやつ	ブチケーキ	ミニ今川焼き 612kcal 蛋白質 25.6g 脂質 14.6g 食塩 2.7g	クリームコンフェ 674kcal 蛋白質 15.7g 脂質 20.8g 食塩 4.2g				