



# 吾亦紅 デイサービス便り

(August)  
**8月号**  
2020  
Vol. 5

七月は、じめじめと暑気が続き、各地では大雨の被害があり、自然災害の備えが求められます。被害地を一日も早い復興を心から願います。

デイサービスでは、時々お客様から「私たちが楽しく遊ばせてもらって幸せだよ」とのお言葉を頂きます。この言葉で私たちも喜ばれます。

コロナウィルスの影響もまだ続いていますが、デイサービスはいつも変わらず皆さんに笑顔と元氣をお届けします！

八月初旬には立秋を迎えます。まだまだ暑さは続きますので、水分をこまめに摂り、元氣に過ごしましょう。

| 日        | 月                         | 火            | 水         | 木           | 金          | 土                  |
|----------|---------------------------|--------------|-----------|-------------|------------|--------------------|
|          |                           |              |           |             |            | 1<br>誕生会           |
| 2        | 3                         | 4            | 5         | 6           | 7          | 8<br>トンゲゲーム        |
|          | ラケット<br>サッカー              | 缶<br>転がし     | 風船<br>バレー | ボーリング       | ライト<br>ゴルフ |                    |
| 9        | 10                        | 11           | 12        | 13          | 14         | 15<br>魚釣り          |
|          | ボーリング                     | 玉投げ          | お盆<br>ゲーム | 風船<br>バレー   | お玉<br>ゲーム  |                    |
| 16       | 17                        | 18           | 19        | 20          | 21         | 22<br>楽しい<br>夏祭り!! |
|          | 魚釣り                       | 誕生会          | お玉<br>ゲーム | 缶けり<br>ゲーム  | 誕生会        |                    |
| 23<br>30 | 24<br>31                  | 25           | 26        | 27          | 28         | 29<br>誕生会          |
|          | バランス<br>ゲーム<br>物迷い<br>ゲーム | 楽しい<br>夏祭り!! | 魚釣り       | 巻き巻き<br>ゲーム | 魚釣り        |                    |

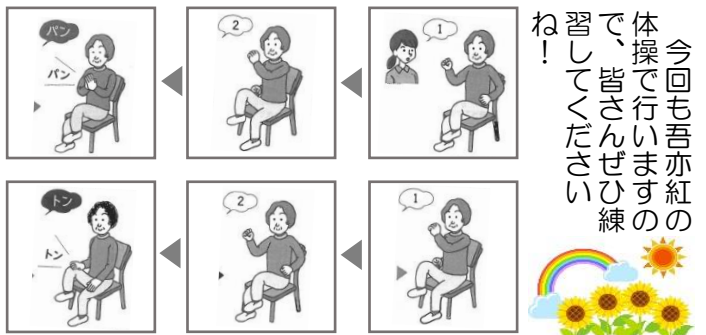
**今月の運動**

歌を楽しくしながら  
脳トレしよう!!

先月号からレベルアップです！  
三拍子のリズムに合わせて、三と六を数える時にそれぞれ手拍子と太ももを叩きます。

動きに慣れてきたら、三拍子の音楽に合わせて歌いながらやってみましょう。

初めは手拍子だけ、もう叩きだけても練習してみてもいいかもしれませんよ♪



**今月の歌**

月東京音頭  
月ふるさと  
月村祭り

今年も立派に育ち、大収穫となりました。

お天気にも左右されませんが、

**デイ畑より**

（火）の二日間、夏祭りを行います。吾亦紅名物よさこい踊りなどの職員の出し物やヨーヨー釣りを三時から手作りおやつ、フルーツパンを作ります。フルーツにお好みのフルーツを注ぎ、パチパチフルーツパンの涼しさを感じてもらえたらと思います。

お楽しみに!!

**楽しい夏祭り**

楽しさと、涼しさと  
爽やかさを!

皆さんは何か暑さ対策をおこなっていますか？暑いと食欲もなくなってきますよね。そこでそうめんの出番です。私のおススメは、めんつゆに梅干しを入れること！ご存じの方も多いと思いますが、梅には殺菌作用があるだけでなく、疲労回復や食欲増進の効果もあります。また、体内の老廃物排出を促進してくれることから、むくみの解消や老化防止も期待できます。

そうめんと梅で暑さ対策！夏バテしない元気な体を保ちましょう。

（副）編集長



| 8月の献立表 |  |   |   |  |   |  | 吾亦紅デイサービス   |  |
|--------|--|---|---|--|---|--|---|--|
|        | 日  | 月   | 火   | 水  | 木   | 金  | 土   |  |
| 昼食     |  |   |   |  |   |  | 1   | ごはん<br>鶏のマスタード焼き<br>根菜煮<br>オクラの海苔和え<br>果物<br>味噌汁（しめじ）<br>誕生会（ケーキ）<br>634kcal 蛋白質 25.4g<br>脂質 19.2g 食塩 2.6g |
|        |  |   |   |  |   |  | 8   | ごはん<br>鮭の照り焼き<br>ビーフンソテー<br>ネバネバ野菜の和え物<br>果物<br>豚汁   |
| おやつ    | プチケーキ  | 厚切りレモンパウンド  | 黒ごまおやき  | いちごケーキ   | しっとりまんじゅう（黒糖）   | エクレア   | こしあんおはぎ（さつまいも）  |  |
| 昼食     | 薬味たっぷりうなちらし<br>てんぷら<br>果物<br>すまし汁（三つ葉）               | 冷やしきつねうどん<br>ハムカツ<br>果物<br>ヤクルト                       | ごはん<br>ブリの照り焼き<br>ブロックリー炒め<br>もずく<br>果物<br>味噌汁（なめこ） | カレーライス<br>エビサラダ<br>コンソメスープ<br>果物                       | ごはん<br>赤魚の煮つけ<br>根菜きんぴら<br>中華くらげの和え物<br>果物<br>味噌汁（いんげん） | ごはん<br>回鍋肉<br>豆腐シュウマイ<br>小松菜としめじのナムル<br>ワカメスープ<br>果物           | ごはん<br>鮭の照り焼き<br>ビーフンソテー<br>ネバネバ野菜の和え物<br>果物<br>豚汁            |  |
| おやつ    | 803kcal 蛋白質 26.2g<br>脂質 33.8g 食塩 6.5g                | 561kcal 蛋白質 17.2g<br>脂質 16.5g 食塩 3.9g                 | 687kcal 蛋白質 28.6g<br>脂質 25.1g 食塩 3.6g               | 761kcal 蛋白質 22.6g<br>脂質 32.6g 食塩 4.2g                  | 521kcal 蛋白質 25.2g<br>脂質 6.6g 食塩 2.5g                    | 656kcal 蛋白質 16.6g<br>脂質 24.6g 食塩 2.6g                          | 657kcal 蛋白質 32.9g<br>脂質 8g 食塩 2.6g                            |  |
| 昼食     | ごはん<br>鶏梅焼<br>切り昆布の煮物<br>彩り野菜のドレ和え<br>果物<br>味噌汁（なめこ） | ごはん<br>カレイのみりん焼き<br>大根のそぼろ煮<br>山芋おろし<br>果物<br>味噌汁（畑菜） | 焼きそば<br>ブロックリーのマスタードサラダ<br>果物<br>コンソメスープ<br>ヤクルト    | ごはん<br>アジのねぎ味噌焼き<br>山菜煮<br>ピリ辛こんにゃく<br>果物<br>すまし汁（あおさ） | ごはん<br>鶏の塩ダレ焼き<br>竹輪の煮物<br>春雨サラダ<br>果物<br>味噌汁（もやし）      | ごはん<br>白身魚の香草パン粉焼<br>芋がらの炒め煮<br>大根の梅和え<br>味噌汁（豆腐）<br>果物        | ごはん<br>メンチカツ<br>揚げなすのみぞれ煮<br>海藻サラダ<br>果物<br>コンソメスープ           |  |
| おやつ    | せんべい   | 夏の頂   | ふんわりロール（瀬戸内レモン）                                     | あずきワッフル  | 和のパンケーキ（きなこ＆黒糖）   | 厚切り抹茶パウンド  | クレープ（チョコ）   |  |
| おやつ    | 608kcal 蛋白質 27.1g<br>脂質 17.4g 食塩 3.3g                | 489kcal 蛋白質 26.6g<br>脂質 4.1g 食塩 2.6g                  | 659kcal 蛋白質 20.1g<br>脂質 21.7g 食塩 3.6g               | 547kcal 蛋白質 23.9g<br>脂質 13.8g 食塩 2.4g                  | 666kcal 蛋白質 22.9g<br>脂質 21.2g 食塩 2.9g                   | 529kcal 蛋白質 29.2g<br>脂質 5.5g 食塩 2g                             | 584kcal 蛋白質 18.8g<br>脂質 14.3g 食塩 2.9g                         |  |
| 昼食     | ごはん<br>ほっけの塩焼き<br>大根の信田煮<br>トマトサラダ<br>果物<br>味噌汁（なめこ） | チャーハン<br>焼き餃子<br>果物<br>ニラスープ                          | ごはん<br>サワラの西京焼き<br>五目豆<br>オクラの和え物<br>果物<br>すまし汁（竹輪） | そうめん<br>野菜かき揚げ<br>果物<br>ヤクルト                           | ごはん<br>鮭の幽庵焼き<br>ジャーマンポテト<br>アボカドサラダ<br>果物<br>味噌汁（もやし）  | 牛丼<br>キャベツの梅和え<br>味噌汁（ほうれん草）<br>果物                             | ごはん<br>カジキの生姜焼き<br>炒り豆腐<br>だけのこの土佐煮<br>果物<br>味噌汁（おつゆ鮭）        |  |
| おやつ    | 蒸しケーキ  | 夏みかんゼリー   | 誕生会（ケーキ）  | 塩バニラケーキ  | レモンの思い出   | 誕生会（ケーキ）   | ガリガリ君（ソーダ）  |  |
| おやつ    | 584kcal 蛋白質 24.7g<br>脂質 15.1g 食塩 3.1g                | 502kcal 蛋白質 19.1g<br>脂質 11.1g 食塩 3.6g                 | 642kcal 蛋白質 31.1g<br>脂質 16.6g 食塩 3.5g               | 695kcal 蛋白質 21.6g<br>脂質 29g 食塩 3.2g                    | 679kcal 蛋白質 32.4g<br>脂質 19.9g 食塩 3.4g                   | 671kcal 蛋白質 27.7g<br>脂質 15.4g 食塩 4.1g                          | 530kcal 蛋白質 30.1g<br>脂質 9.1g 食塩 4.7g                          |  |
| 昼食     | ごはん<br>豚のしょうが煮<br>野菜の煮物<br>長芋の海苔和え<br>果物<br>味噌汁（畑菜）  | ごはん<br>てんぷら<br>高野豆腐含め煮<br>竹輪サラダ<br>果物<br>味噌汁（なめこ）     | 夏野菜カレー<br>チーズサラダ<br>果物<br>ミネストローネ                   | ごはん<br>ブリの煮つけ<br>千切り炒め<br>ザーサイサラダ<br>果物<br>味噌汁（あおさ）    | 冷し中華<br>焼き春巻き<br>果物<br>ヤクルト                             | ごはん<br>カジキのさっぱり煮<br>厚揚げとベーコンマヨ炒め<br>かぶの柚子味噌和え<br>味噌汁（長葱）<br>果物 | ごはん<br>和風ハンバーグ<br>ブロックリーのバセリオイル炒め<br>マカロニサラダ<br>果物<br>コンソメスープ |  |
| おやつ    | せんべい   | 紅茶カステラ  | 甘納豆   | ふんわりきなこ  | 薄皮饅頭（いもあん）  | コーヒータン   | 誕生会（ケーキ）  |  |
| おやつ    | 551kcal 蛋白質 23.2g<br>脂質 15.1g 食塩 2.8g                | 700kcal 蛋白質 26.3g<br>脂質 16.1g 食塩 4.2g                 | 623kcal 蛋白質 18g<br>脂質 20.6g 食塩 3.9g                 | 539kcal 蛋白質 24.9g<br>脂質 15.3g 食塩 5.4g                  | 563kcal 蛋白質 24.5g<br>脂質 14.3g 食塩 5.2g                   | 699kcal 蛋白質 30.9g<br>脂質 23.8g 食塩 2.6g                          | 686kcal 蛋白質 25g<br>脂質 18.6g 食塩 2.4g                           |  |
| 昼食     | ごはん<br>エビフライ<br>コンソメ煮<br>スパゲティサラダ<br>果物<br>トマトスープ    | ためきそば<br>さつまいもサラダ<br>果物<br>ヤクルト                       |   |  |   |  |   |  |
| おやつ    | カエデの実  | マロンあんパイ   |   |  |   |  |   |  |
| おやつ    | 648kcal 蛋白質 20.1g<br>脂質 16.6g 食塩 2.6g                | 590kcal 蛋白質 16.8g<br>脂質 12.7g 食塩 3.3g                 |   |  |   |  |   |  |