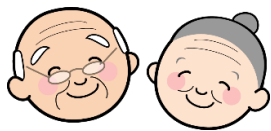




吾亦紅



(September)
9月号
2020
Vol. 6

まだ暑い日が続いていますが、秋の気配も感じられます。今年も夏祭りが開催され、皆様も楽しんでいただけたのではないでしょうか。秋の気配も感じられます。今年も夏祭りが開催され、皆様も楽しんでいただけたのではないでしょうか。

秋の気配も感じられます。今年も夏祭りが開催され、皆様も楽しんでいただけたのではないでしょうか。

今月の運動
運動をする前の大事なストレッチ。突然体を動かすか、始めていませんか？



日	月	火	水	木	金	土
		1 魚釣り	2 物送りゲーム	3 誕生日会	4 風船バレー	5 ビッグナンバーを狙え
6	7 お玉ゲーム	8 バランスゲーム	9 誕生日会	10 風船バレー	11 ラケットサッカー	12 魚釣り
13	14 ハンカチ落としゲーム	15 運動会	16 誕生日会 敬老会	17 ビッグナンバーを狙え	18 運動会	19 運動会
20	21 運動会	22 ボーリング	23 運動会	24 ビッグナンバーを狙え	25 ハンカチ落としゲーム	26
27	28 魚釣り	29 ビッグナンバーを狙え	30 カラオケ	🎵		

今月の歌
月夕焼け小焼け
赤とんぼ
故郷の空

お願い
連絡帳のご家庭
より、の箇所毎朝
体温のご記入を願
います。

編集後記
今年は長い梅雨が明けた途端に、一気に暑くなりましたね。こんな時は、少しでも「涼」を感じられるように！と毎日のようにそうめんを食べてしまいます。その日の気分で大葉やみょうが、ワサビを入れて。飽きないように…

9月のイベント
いつまでも元気！
9月15日(火)
より、各曜日運動会を企画しております！
各曜日紅白に分かれ、楽しい競技を行います。皆さん積極的に参加いただき、優勝を勝ち取って下さいね！

しかしながら「そろそろカレーライスとか揚げ物とか食べないと…」と思い、早速気合でカレーライスを作りました…。夏バテ予防には、食事の工夫が大切ですね！是非皆様のおすすめのレシピがありましたら教えてください！ 副) 編集長

9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
風食	敬老の日	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの煮物 きゅうりと海藻の酢の物 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 野菜コロッケ 炒り豆腐 彩り野菜のドレ和え 味噌汁(葉大根)	ごはん 蒸し鮭のクリームソース ビーフソテー アボカドサラダ 味噌汁(おつゆ)	ごはん 牛すき煮 きのこソテー マカロニサラダ 味噌汁(おつゆ)	ごはん カレイのみりん焼き 切干大根の煮物 ザーサイサラダ 味噌汁(なめこ)
		珈琲タイム 513kcal 蛋白質 22.9g 脂質 6.6g 食塩 2.6g	塩ようかん 603kcal 蛋白質 15.8g 脂質 13.8g 食塩 2.7g	誕生日会 646kcal 蛋白質 29.7g 脂質 19g 食塩 2.2g	しあわせ饅頭(栗) 575kcal 蛋白質 25.6g 脂質 11.3g 食塩 4.2g	黒糖ロールケーキ 493kcal 蛋白質 28.5g 脂質 4g 食塩 4.7g
風食		6	7	8	9	10
風食		11	12	13	14	15
風食		16	17	18	19	20
風食		21	22	23	24	25
風食		26	27	28	29	30
風食		31				

