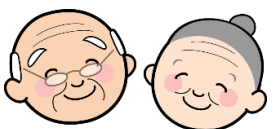




吾亦紅

デイサービス便り



(November)
11月号
2020
Vol.8



日に日に寒さを感じる季節となってきました。皆様体調は変わりないでしょうか？

さて、吾亦紅デイサービスは、様々な年齢の方においでいただいております。今年十月に、百歳のお祝いがありました。市長も来られ盛大に祝いしました。その方の元気の秘訣を伺うと、「若い頃からやっているラジオ体操など、体を動かすことが好き。」だそうです。

例年、百歳の誕生日を迎えられる方がいらっしやいます。皆さんもデイサービスで体を動かし、百まで元気に楽しく過ごしましょう！

そして、以前から皆さんと歌っています「ぼけな小唄」の歌詞のように元気に過ごしたいですね！

最近、「ボケます小唄」も仕入れてきました。「こうなったらいけないんだな。」と反面教師にしないで、こちらも元気に楽しく歌っていただけたらなと思っております。

皆さんの元気の秘訣や頑張っていることを、教えてください。



今月の運動

上着をスムーズに着ましよう

寒くなり、いよいよ上着の出番がやって来しました。

上着をスムーズに着るため、肩関節や肩甲骨まわりの筋力をつけ、しなやかに動かせるようにしましょう。

着替えがよりスムーズになりますよ。

両手を広げて、肩の筋肉を鍛える

ココを意識しましょう

1 いすに深く座り、両手を広げて、ひじを直角に曲げる。手のひらはパーの形で。

2 両手をおでこの前で交差させる。

肩の運動は肩甲骨の可動域を広げるので、洋服を着たり脱いだりしやすくなります。

声かけ

- 肩甲骨を動かすことを意識しましょう。
- 胸を大きく動かしましょう。

1,2をセットで8回

編集後記

10月は、十五夜・十三夜があり、お月様がとても綺麗に見えました。ご覧になりましたか？少しずつ寒さも深まり、夜空の星や月、また遠くの富士山も、空気が澄んでとてもきれいに見えるようになりましたね。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

誕生日会

お盆ゲーム

お玉ゲーム

バランスゲーム

レッツクッキング

缶ころかし

誕生日会

バランスゲーム

吾亦紅ニュース

皆で掘ったデイ畑のさつま芋!!

今月は、十月に収穫したデイ畑のさつま芋で、さつま芋チップスを作ります。

美味しいおやつができますよ。

お楽しみに!!

今月の歌

月たき火
月里の秋
月もみじ

11月は立冬を迎え、暦の上ではもう冬になります。インフルエンザの予防接種はお済みですか？

体調を崩しやすくなりますが、寒い冬も吾亦紅でたくさん笑って、元気に暖かく過ごしましょう。

副) 編集長

11月の献立表 吾亦紅デイサービス

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	ごはん 豚肉ときくらげの卵炒め じゃが芋の土佐煮 彩り野菜のドレ和え 果物 味噌汁（ニラ）	ごはん サワラの西京焼き 芋がらの炒め煮 きのこのマリネ 果物 すまし汁（あおさ）	醤油ラーメン 焼き餃子 果物 ヤクルト	ごはん 銀だらの煮つけ きんぴらごぼう きゅうりの塩昆布和え 果物 味噌汁（にら）	ごはん 豚しょうが焼き 竹輪の煮物 オクラの和え物 果物 味噌汁（なめこ）	ごはん 鮭の照り焼き 里芋のおおさあかけ めだ和え バナナ 味噌汁（まいたけ）	ごはん 鶏の金山寺味噌焼き 千切り炒め ピリ辛こんにゃく 果物 味噌汁（さつま芋）
おやつ	マロンあんパイ	クリームコンフェ	レモンドーナツ	誕生日会	プチケーキ（りんご）	さつま芋おはぎ	今川焼き（こしあん）
	806kcal 蛋白質 23.5g 脂質 30g 食塩 3.7g	576kcal 蛋白質 29.5g 脂質 16.8g 食塩 1.7g	605kcal 蛋白質 23.2g 脂質 9.4g 食塩 1.9g	485kcal 蛋白質 26.3g 脂質 5.1g 食塩 2.9g	654kcal 蛋白質 21.9g 脂質 23.7g 食塩 2.8g	590kcal 蛋白質 30g 脂質 6.6g 食塩 2.5g	603kcal 蛋白質 24.4g 脂質 17.7g 食塩 2.8g
	8	9	10	11	12	13	14
昼食	ごはん ほっけの塩焼き 青菜まいたけ煮 中華くらげの和え物 果物 豚汁	カレーライス エビカツ 果物 コンソメスープ	ごはん カニ玉 ひじきの煮物 真砂和え 果物 味噌汁（かぼちゃ）	豆乳うどん 焼春巻き 果物 ヤクルト	ごはん ハンバーグ ジャーマンポテト アボカドサラダ 果物 味噌汁（あおさ）	ごはん 鶏のBBQソース焼き 根菜きんぴら なすの和え物 バナナ 味噌汁（白菜）	ごはん カジキの生姜焼き 切干大根の煮物 長芋の梅おかか和え 果物 味噌汁（ニラ）
おやつ	レモンパイ	紫芋まんじゅう	しあわせまんじゅう（梅）	和風モンブラン	黒ごまおやき	たけのこの里	カスタードどらやき
	546kcal 蛋白質 27.9g 脂質 9.7g 食塩 3.3g	707kcal 蛋白質 20.2g 脂質 24.7g 食塩 4.3g	568kcal 蛋白質 22.6g 脂質 12.6g 食塩 3.4g	542kcal 蛋白質 25.3g 脂質 12.6g 食塩 1.8g	663kcal 蛋白質 24.2g 脂質 21.3g 食塩 3.8g	527kcal 蛋白質 18.8g 脂質 11.2g 食塩 2.7g	543kcal 蛋白質 26.8g 脂質 7.9g 食塩 4.9g
	15	16	17	18	19	20	21
昼食	ごはん 銀だらの煮つけ とうもろこしの香ばし揚げ かぼちゃサラダ 果物 味噌汁（あおさ）	ごはん 赤魚の粕漬け焼き さつま芋の甘辛煮 かぶのゆかり和え 果物 味噌汁（なす）	ごはん 鶏肉のマヨパン粉焼き 青梗菜とマッシュルームの炒め物 コールスローサラダ 果物 かぼちゃスープ	ごはん 金目鯛の煮つけ 里芋のそぼろあん 酢味噌和え 果物 味噌汁（油揚げ）	にしんそば シュウマイ 果物 ヤクルト	ごはん 鯖の塩焼き ぜんまいの煮物 青梗菜のごま和え バナナ 味噌汁（油揚げ）	三色丼 れんこんきんぴら 果物 けんちん汁
おやつ	塩ようかん	誕生日会	きなこカステラ	パンダまんじゅう	抹茶ケーキ	チョコパウム	誕生日会
	625kcal 蛋白質 26.7g 脂質 13.6g 食塩 2.3g	545kcal 蛋白質 23g 脂質 7.1g 食塩 2.9g	723kcal 蛋白質 30.6g 脂質 22.1g 食塩 3.7g	643kcal 蛋白質 31.1g 脂質 14.8g 食塩 4.2g	686kcal 蛋白質 28.9g 脂質 17.1g 食塩 3.3g	619kcal 蛋白質 28.8g 脂質 16.5g 食塩 3.7g	619kcal 蛋白質 19g 脂質 15g 食塩 2.2g
	22	23	24	25	26	27	28
昼食	ごはん 赤魚のおろし煮 かぶの煮物 きゅうりと竹輪の和え物 果物 味噌汁（芋がら）	たぬきうどん さつま芋サラダ 果物 ヤクルト	ごはん 蒸し鮭のクリームソース アスパラソテー エビアボカドサラダ 果物 コンソメスープ	ごはん やわらかヒレカツ 山菜煮 彩り野菜のドレ和え 果物 味噌汁（もやし）	ごはん サワラの南部焼き ひじきの煮物 山芋おろし 果物 味噌汁（なめこ）	ごはん 麻婆豆腐 大根の帆立煮 春雨サラダ バナナ 中華スープ	カレーライス 海鮮サラダ(プロ) 果物 トマトスープ
おやつ	せんべい	あんずケーキ	葛餅風デザート	クレープ（カスタード）	あんドーナツ	ピザまん	しあわせまんじゅう（いちご）
	469kcal 蛋白質 22.9g 脂質 4.7g 食塩 2.8g	510kcal 蛋白質 11.9g 脂質 9.5g 食塩 3.5g	538kcal 蛋白質 31.1g 脂質 13.3g 食塩 2.4g	536kcal 蛋白質 21.5g 脂質 11.8g 食塩 4g	647kcal 蛋白質 28.2g 脂質 16.6g 食塩 2.3g	617kcal 蛋白質 23.3g 脂質 12.7g 食塩 2g	720kcal 蛋白質 26.8g 脂質 26.5g 食塩 3.7g
	29	30					
昼食	ごはん 豚の生姜煮 切干大根の煮物 もずく 果物 味噌汁（キャベツ）	ごはん てんぷら 五目豆 ザーサイサラダ 果物 すまし汁（はんぺん）					
おやつ	紅白まんじゅう	ようかんロール					
	658kcal 蛋白質 24.8g 脂質 14.7g 食塩 3.3g	576kcal 蛋白質 36g 脂質 7.2g 食塩 5.2g					