



吾亦紅 デイサービス便り

11月号 (November) 2020 Vol.8

日に日に寒さを感じる季節となっていました。皆様体調はお変わりないでしょうか？
さて、吾亦紅ディイサー
ビスは、様々年齢の方にお
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お
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ゃ
います。皆さんもディイサー
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「ぼけない
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
なつたらいけないんだ
な。」と反面教師にしてい
ただいて、これからも元気に
楽しく歌つていただけた
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
てくださいね。

上着をスムーズに着ましょう

寒くなり、いよいよ上着の出番がやってきました。

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。

よりスマーズになりますよ♪

両手を広げて、**肩の筋肉**を鍛える



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。

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。

編集
後記

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	割れ鍋に 綴じ蓋	足で輪っか 送り	誕生会	福ちゃんを落 とさないで	ライトゴ ルフ	すごろく
8	9	10	11	12	13	14
	絵スチヤー	ボーリング	お盆 ゲーム	お玉 ゲーム	バランス ゲーム	ラケット サッカー
15	16	17	18	19	20	21
	誕生会	風船 バレー	足で輪っか 送り	缶 ころがし	レツツ クッキング	誕生会
22	23	24	25	26	27	28
	レツツ クッキング	玉投げ	レツツ クッキング	足で輪っか 送り	缶 ころがし	バランス ゲーム
29	30					
	すごろく					



11月の献立表

吾亦紅ディサービス

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
朝食	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（二郎）	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 すまじ汁（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 里芋のあおさあんかけ ぬた和え バナナ 味噌汁（まいだけ）
	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
	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	ブチケーキ（りんご）	さつま芋おはぎ
	603kcal 蛋白質 24.4g 脂質 17.7g 食塩 2.8g					今川焼き（こしあん）
	8	9	10	11	12	13
朝食	ごはん ほっけの塩焼き 青菜まいだけ煮 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）
	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	だけのこの里
	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
朝食	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 鰯の塩焼き ぜんまいの煮物 青梗菜のごま和え バナナ 味噌汁（油揚げ）
	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
	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 19g 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
朝食	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
	おやつ せんべい	あんすケーキ	葛餅風デザート	クレープ（カスター）	あんドーナツ	ピザまん
	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				
朝食	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 すまじ汁（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				