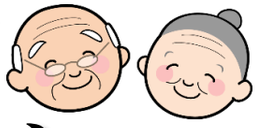
吾亦紅デイサービス便り



(March) 3月号
2021
Vol.12

♫どこかで春が
生まれてる
どこかで水が
流れ出す
どこかでヒバリが
啼いている
どこかで芽の出る
音がする
山の三月
そよ風吹いて
どこかで春が
生まれてる

この歌をご存知ですか？何となく気持ちがウキウキ、ワクワクしますよね。

風ひかる季節、草花たちは、いつ花を咲かせようかと芽をふくらませて、その時季を静かに待っています。

窓を開け、ドアを開けマスクをはずし、大きな声で「春だ、春が来たよ～。」って叫びたいですね。

コロナ禍で色々制限され、自粛をしています。ストレスになってはいませんか？

「明けない夜明けはない。」と言う言葉があります。その通りだと思います。あと少しだと思って楽しく過ごして行きましょう

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ラケット物送り	誕生会	ひな祭り	魚釣り	後ろ向き玉入れ	ボーリング
7	8	9	10	11	12	13
	10秒ゲーム	輪投げ	缶タワー	トングゲーム	誕生会	バランスゲーム
14	15	16	17	18	19	20
	的当てゲーム	輪っか送り	お手玉投げ	後ろ向き玉投げ	ボーリング	輪投げ
21	22	23	24	25	26	27
	缶タワー	トングゲーム	的当てゲーム	バランスゲーム	物送りゲーム	楽しいお花見
28	29	30	31			
	楽しいお花見		ビンゴゲーム			

今月の運動

認知症予防に効果的な「グニサイズ」

今回は、座った姿勢で、グーとパーにした手を左右交互に入れ替えながら足踏みをする運動です。

ここでポイントなのが、同時に2つの動作をすることです。更に数を数えながら行うとより効果的！

全身を大きく動かして元気よく行ってみましょう！

お花見しましょう

暖かな春の日差しを浴びて…

二十七日（土）・二十九日（月）・三十日（火）にお花見イベントを企画しております。みなさんで外へ出て、桜を眺め春の訪れを感じて頂きます。楽しいレクと、おいしいおやつをご用意しております。お楽しみに！

春が待ち遠しいですね。

みんなでほっこり

二月のクッキング

韓国の代表料理「チジミ」を作りました。もやし、ニラ、ネギと材料は手軽なものばかり。みなさん美味しいと言われ、ほっこりされていました。次回は何をつくりましょうか。お楽しみに！

今月の歌

♫春よ来い　♫花　他

編集後記

「暑さ寒さも彼岸まで」「三寒四温」など今の季節を感じることが出来る素敵な言葉です。

そんな素敵な言葉も、最近は、スギ花粉や紫外線もイメージしてしまいます。更に、去年からコロナウイルスの影響で、予防の為のマスクの着用や手指の消毒、ソーシャルディスタンスが日常となり、うっとうしいことが増えました。一日でも早く、「マスク三密も彼岸まで」「散感(感染症が散る)施穏(穏やかさを施す)」となるように、お天道さまに祈るばかりです。とはいえ、それぞれしっかり対策すれば、花満開の春を満喫できると思います。そんな春を期待して、日々健やかに過ごして行きましょう。

今年度最後のお便りです。一年間ご愛読ありがとうございます。来年度も引き続きご愛顧いただきますようお願い申し上げます。

編集長

3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 牛焼き肉 高野豆腐含め煮 なすとモロヘイヤの和え物 果物 味噌汁（にら）	魚介塩ラーメン 焼き餃子 果物 ヤクルト	手まり寿司 春野菜のてんぷら 花胡麻豆腐 牛肉二色巻き 菜の花の白和え 胡瓜酢の物 果物 蛤のお吸い物	ごはん 鮭の照り焼き かぶの煮物 アスパラのごま和え 果物 味噌汁（白菜）	ごはん 豚しょうが焼き 青菜まいたけ煮 春雨サラダ 果物 味噌汁（芋がら）	ごはん 赤魚の煮付け きのこソテー メンマの和え物 果物 味噌汁（かぼちゃ）
おやつ		ポンデドーナツ	桜の花ゼリー	桜餅/甘酒	メープルケーキ	ふくろうまんじゅう	ミニようかんロール
		580kcal 蛋白質 27.4g 脂質 1.2g 食塩 3g	459kcal 蛋白質 19.8g 脂質 6.9g 食塩 1.8g	710kcal 蛋白質 32.8g 脂質 26g 食塩 3.4g	534kcal 蛋白質 28.5g 脂質 6.8g 食塩 3g	756kcal 蛋白質 23g 脂質 27.5g 食塩 3.4g	574kcal 蛋白質 27.2g 脂質 13.9g 食塩 3.1g
	7	8	9	10	11	12	13
昼食	ごはん 鶏のBBQソース焼き きんぴらごぼう きゅうりのしその実和え 果物 味噌汁（もやし）	ごはん カレイのみりん焼き 切干大根の煮物 長芋の梅おかか和え 果物 味噌汁（なめこ）	ごはん 豚肉の中華炒め 揚げ出し豆腐 ほうれん草のゆず和え 果物 味噌汁（なす）	にしんそば かぼちゃの煮物 果物 ヤクルト	ごはん 牛肉ときのこのオイスター炒め ブロッコリーのカニあんかけ アボカドサラダ 果物 味噌汁（あおさ）	ごはん ほっけの塩焼き ビーフンソテー 竹輪の和え物 果物 味噌汁（里芋）	ごはん ハンバーグ ジャーマンポテト 彩り野菜のドレ和え 果物 味噌汁（豆腐）
おやつ	焦がし味噌まんじゅう	おしるこ風デザート	誕生日会	しあわせ饅頭(いちご)	誕生日会	しあわせ饅頭(ゆず)	ハートの想い
	エネルギー 551kcal 蛋白質 20.9g 脂質 12g 食塩 2.5g	エネルギー 537kcal 蛋白質 27.6g 脂質 5.4g 食塩 2.7g	エネルギー 688kcal 蛋白質 20.9g 脂質 28.4g 食塩 3.7g	エネルギー 631kcal 蛋白質 25.3g 脂質 10.9g 食塩 2.6g	658kcal 蛋白質 30.3g 脂質 20.7g 食塩 4.4g	578kcal 蛋白質 29.2g 脂質 12.8g 食塩 2.9g	666kcal 蛋白質 23.7g 脂質 14.8g 食塩 3.6g
	14	15	16	17	18	19	20
昼食	ごはん カニ玉 さつま芋のレモン煮 きゅうりの塩昆布和え 果物 味噌汁（にら）	カレーライス 青梗菜の炒め物 果物 コンソメスープ	ごはん 鯖の味噌煮 里芋のそぼろあん 山芋おろし 果物 すまし汁（てまりふ）	ごはん 鶏の生姜焼き かぶの煮物 ピリ辛こんにゃく 果物 味噌汁（わかめ）	五目うま煮うどん シュウマイ 果物 ヤクルト	ごはん 麻婆豆腐 ぜんまいの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 果物 ニラスープ	ごはん サワラの南部焼き さつま芋の甘辛煮 ザーサイサラダ 果物 味噌汁（なめこ）
おやつ	キャラメルコーン	塩ようかん	はちみつりんご饅頭	ごまどら焼き	カスタードおやき	紫芋まんじゅう	コーヒーまんじゅう
	541kcal 蛋白質 16.6g 脂質 8.8g 食塩 2.7g	615kcal 蛋白質 19.5g 脂質 16.3g 食塩 4g	616kcal 蛋白質 29.4g 脂質 13.2g 食塩 2.5g	522kcal 蛋白質 19.6g 脂質 13.6g 食塩 2.8g	669kcal 蛋白質 22.1g 脂質 24.5g 食塩 2.8g	596kcal 蛋白質 23.9g 脂質 13.3g 食塩 3g	677kcal 蛋白質 32.4g 脂質 13.4g 食塩 4.7g
	21	22	23	24	25	26	27
昼食	ごはん カレイの煮つけ 里芋のあおさあんかけ もずく 果物 味噌汁（豆腐）	スパゲティーミートソース ポテトサラダ 果物 コンソメスープ ヤクルト	焼き鳥丼 芋がらの炒め煮 果物 味噌汁（じゃが芋）	ごはん 鮭のムニエル ブロッコリー炒め エビアボカドサラダ 果物 かぼちゃスープ	ごはん やわらかヒレカツ 山菜煮 中華くらげの和え物 果物 味噌汁（豆腐）	ごはん てんぷら れんこんきんぴら かぶのレモン和え 果物 味噌汁（キャベツ）	ごはん 牛すき煮 じゃが芋の土佐煮 ぬた和え 果物 味噌汁（おつゆふ）
おやつ	抹茶ロールケーキ	人形焼	パウンドケーキ(チョコ)	味噌パイ	安納芋プリン	あずきカステラ	お花見イベント
	537kcal 蛋白質 26.3g 脂質 4.2g 食塩 2.9g	691kcal 蛋白質 19.4g 脂質 19.7g 食塩 3.7g	559kcal 蛋白質 22g 脂質 12.9g 食塩 2.3g	727kcal 蛋白質 37.3g 脂質 23.2g 食塩 2.7g	641kcal 蛋白質 25.9g 脂質 19.7g 食塩 3.4g	642kcal 蛋白質 23.7g 脂質 8.8g 食塩 3.7g	563kcal 蛋白質 25.7g 脂質 8.1g 食塩 4g
	28	29	30	31			
昼食	ごはん 銀だらの煮つけ 千切り炒め マカロニサラダ 果物 豚汁	ごはん 豚の照り煮 五目豆 コールスローサラダ 果物 味噌汁（なす）	山菜うどん とろろの磯部揚げ 果物 ヤクルト	ひき肉カレー 海鮮サラダ(ブロ) 果物 コンソメスープ			
おやつ	せんべい	お花見イベント	お花見イベント	しあわせ饅頭(桜)			
	546kcal 蛋白質 27g 脂質 12.6g 食塩 2.2g	675kcal 蛋白質 28.3g 脂質 18.4g 食塩 3g	394kcal 蛋白質 10.6g 脂質 6.2g 食塩 3.6g	573kcal 蛋白質 25.4g 脂質 14.8g 食塩 2.9g			