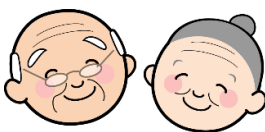




デイサービス 吾亦紅便り



6^(June)月号

2021
Vol. 3

「また、今日も雨か。」
喜んでいるのは、庭先のアジサイとカタツムリとつゆ草ばかり。
「農鳥（ノウトリ）」
知っていますか？4月後半から5月中旬頃に富士山の7合目あたりに現れる鳥の形をした残雪のことです。
農鳥が現れると、田植えの時期の目安とされているそうです。富士山を背景にトラクターが田んぼを耕す姿が見られ、そして少しづつ夏に向かいます。
雨の中、農家の人達が「鳥」を見ながら農作業に励む。ほっこりとした、素敵な絵が思い浮かびますよね。
「毎日雨でうっとうしいなあ。憂うつだなあ。」と思うのではなくて、雨の日を楽しんでみませんか？
雨粒だって、ガラス玉のようにキラキラと輝いて見えたり、雨音が素敵なメロディーに聞こえたりするかもしれませんね。

日	月	火	水	木	金	土
		1 福ちゃんを落とすな	2 玉入れ	3 風船ラリー	4 入れて防いでじゃんけん	5 ゴルフ
6	7 後ろ向き玉投げ	8 缶転がしゲーム	9 魚釣りゲーム	10 ラケットサッカー	11 物送りゲーム	12 缶転がしゲーム
13	14 玉入れ	15 誕生会	16 破れ鍋にどし蓋	17 物送りゲーム	18 福ちゃんを落とすな	19 誕生会
20	21	22	23	24	25	26
曜日対抗ゲーム						
27	28 入れて防いでじゃんけん	29 ラケットサッカー	30 風船ラリー			



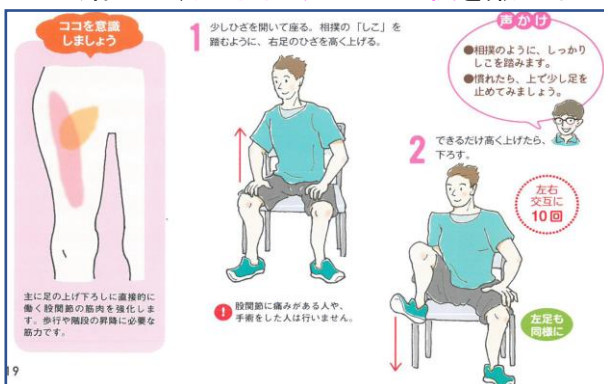
デイホール内は、皆さまで作ったたくさんのお花、アジサイ、バラ、ムシトウ、ローバイ、が、雨の日を楽しませてくれますよ。



今月の歌
♪雨ふり♪七つの子
♪雨降りお月さん

今月も、曜日対抗ゲームを企画しました。どんなゲームになるかは、お楽しみですね。今回は、この曜日が勝利するのでしょうか？
吹き飛ばし、けがをしないように頑張りましょう！

しこ踏みで、太ももと足のつけ根を鍛える



今月の運動

股関節は、歩行や階段の上り下りをするための、とても大切な筋肉です。お相撲さんが、しこを踏んでいる姿を想像してください。しこ踏みは、ケガをしなくて、関節を柔らかくする、とても効果的な運動です。椅子に座ったままでも十分効果が期待できますので、組み込んでみましょう！

編/集/後/記

この度は、5/20(木)臨時休業し、皆さまには多大なご迷惑をお掛けしたこと、心よりお詫び申し上げます。当施設は、全ての職員に対し、2週に1回唾液によるPCR検査を実施しております。
今、5/17(月)の検査分で他部署1名陽性反応がありました。デイサービスと直接関係はないものの、施設全体の情報整理や消毒作業等の対策のため、大事を取り休業いたしました。その後、医療機関でPCR検査を行い陰性となりましたので、5/21(金)より通常営業を再開しております。
今回の件で終息したわけではございません。むしろこの経験を活かし、これからもしっかりと対策を講じ、より安全にデイサービスを継続していかねばと改めて思っております。

編集長

6月の献立表 デイサービス吾亦紅

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
昼食			ごはん 赤魚の粕漬け焼き ひじきの煮物 山芋おろし 果物 味噌汁（わかめ）	和風きのこスパゲッティー イタリアンサラダ 果物 ヤクルト コンソメスープ	ごはん ほっけの塩焼き 揚げ出し豆腐 ぬた和え 果物 味噌汁（なす）	ごはん 鶏梅焼 里芋のあおさあんかけ アスパラのおかか和え 果物 味噌汁（大根）	ごはん サワラの西京焼き 青菜まいだけ煮 なすの和え物 果物 すまし汁（はんぺん）
		おやつ	しあわせ饅頭（いも）	チョコクレープ	初夏の雫	蒸しケーキ（コーヒー）	カスタードプリン
			568kcal 蛋白質 28.9g 脂質 9.8g 食塩 3g	694kcal 蛋白質 27.6g 脂質 20.6g 食塩 3.9g	587kcal 蛋白質 25.9g 脂質 10.6g 食塩 2.4g	633kcal 蛋白質 24.4g 脂質 13.7g 食塩 2.3g	539kcal 蛋白質 30.2g 脂質 12.7g 食塩 3.5g
昼食	6	7	8	9	10	11	12
	オムライス アスパラソテー 果物 豆乳コンソスープ	ごはん カレイのみりん焼き きんぴらごぼう ザーサイサラダ 果物 味噌汁（なめこ）	カレーライス ベーコンソテー 果物 コンソメスープ	ごはん エビフライ ぜんまいの煮物 竹輪の和え物 果物 味噌汁（大根）	山菜そば とろろの磯部揚げ 果物 ヤクルト	ごはん 鮭の照り焼き なすの油淋鶏ソース 春雨サラダ 果物 豚汁	ごはん ハンバーグ きのこソテー アボカドサラダ 果物 味噌汁（キャベツ）
	おやつ カスタードプリン	牛乳カステラ	マロンあんパイ	厚切りレモンパウム	くまさんのカステラ焼き	抹茶オムレット	しあわせ饅頭（よもぎ）
	631kcal 蛋白質 22.3g 脂質 18.3g 食塩 2.9g	508kcal 蛋白質 28.8g 脂質 4.2g 食塩 4.7g	674kcal 蛋白質 18.5g 脂質 26.2g 食塩 4.2g	617kcal 蛋白質 20.3g 脂質 15.2g 食塩 3.4g	495kcal 蛋白質 14.8g 脂質 8.6g 食塩 3.1g	650kcal 蛋白質 29.6g 脂質 11g 食塩 2.2g	634kcal 蛋白質 24.8g 脂質 21.8g 食塩 1.9g
昼食	13	14	15	16	17	18	19
	ごはん カニ玉 ビーフンソテー 青梗菜の和え物 果物 味噌汁（豆腐）	五目うま煮うどん きゅうりのささみ和え 果物 ヤクルト	ごはん カジキのマヨ焼き きんぴらごぼう イタリアンサラダ 果物 味噌汁（油揚げ）	ごはん 麻婆豆腐 竹輪の煮物 ほうれん草の和え物 果物 ザーサイスープ	ごはん 銀だらの煮つけ 冬瓜の煮物 長芋の梅おかか和え 果物 味噌汁（葉大根）	ごはん ささみチーズカツ ひじきの煮物 彩り野菜のドレ和え 果物 味噌汁（万能葱）	ごはん てんぷら かぼちゃの煮物 ネバネバ野菜の和え物 果物 味噌汁（なめこ）
	おやつ せんべい	あんドーナツ	誕生日会	しあわせ饅頭（白）	せとかみかんブッセ	ミルクボンデドーナツ	誕生日会
	547kcal 蛋白質 20.2g 脂質 14.9g 食塩 2.3g	595kcal 蛋白質 21.5g 脂質 19.2g 食塩 2.9g	661kcal 蛋白質 24.6g 脂質 21.6g 食塩 2.6g	604kcal 蛋白質 29.1g 脂質 14.8g 食塩 4.3g	502kcal 蛋白質 26.1g 脂質 2.9g 食塩 2.6g	637kcal 蛋白質 16.9g 脂質 15.8g 食塩 2g	677kcal 蛋白質 24.9g 脂質 10.9g 食塩 3.4g
昼食	20	21	22	23	24	25	26
	ごはん 鶏の照り焼き 里芋の唐揚げえびあんかけ もずく 果物 味噌汁（芋がら）	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き ぜんまいの煮物 さつま芋もサラダ 果物 味噌汁（もやし）	魚介塩ラーメン 焼き餃子 果物 ヤクルト	ごはん 鮭の塩糍焼き 切干大根の煮物 中華くらげの和え物 果物 味噌汁（あおさ）	カレーライス 海鮮サラダ 果物 コンソメスープ	ごはん 赤魚の生姜煮 冬瓜のそぼろあんかけ ほうれん草の白和え 果物 味噌汁（竹輪）	ごはん 豚肉の中華炒め 大根の信田煮 ピリ辛こんにゃく 果物 味噌汁（にら）
	おやつ ずんだどらやき	ワッフル（アプリコット＆ココア）	黄のバラ	人形焼	抹茶ロールケーキ	誕生日会	ミルク&キャラメルパウム
	590kcal 蛋白質 22.1g 脂質 16.3g 食塩 2.4g	572kcal 蛋白質 26.5g 脂質 9.5g 食塩 2.1g	537kcal 蛋白質 20.2g 脂質 7g 食塩 1.9g	513kcal 蛋白質 28.9g 脂質 6.1g 食塩 2.8g	646kcal 蛋白質 20.8g 脂質 22.4g 食塩 3.5g	638kcal 蛋白質 31.9g 脂質 13g 食塩 3.3g	622kcal 蛋白質 17.9g 脂質 20.8g 食塩 3.3g
昼食	27	28	29	30			
	ごはん カレイのみりん焼き なすの油淋鶏ソース ほうれん草のゆず和え 果物 味噌汁（なめこ）	ごはん 豚の照り煮 根菜煮 もやしのナムル 果物 味噌汁（椎茸）	ごはん カジキのみそマヨ焼き 芋がらの炒め煮 海草サラダ 果物 けんちん汁	肉うどん チーズサラダ 果物 ヤクルト			
	おやつ ケーキ	和玉（こしあん）	プチロール（いちご）	プチケーキ（メープル）			
	522kcal 蛋白質 24.8g 脂質 8.9g 食塩 2.1g	696kcal 蛋白質 25.1g 脂質 13.8g 食塩 2.8g	602kcal 蛋白質 24.2g 脂質 13.7g 食塩 1.9g	836kcal 蛋白質 28.2g 脂質 38g 食塩 2.7g			