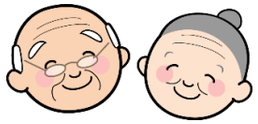
デイサービス 吾亦紅便り



8月号 (August)
2021
Vol. 5

暑いっ！エアコンが、毎日フル活動していることでしょう。

その昔、江戸時代が最も有名ですが、「打ち水」が行われていました。

風情を感じる日本の文化ですね。

「打ち水」とは、夏の暑さを和らげる事に加え、道の土埃をしずめ、客を招く時に、玄関先や道に水を撒き、心地よく迎えるというお清めの事であり、「打ち水」の作法でもあったようです。

「打ち水」は、日中の日差しが強い時間帯は、すぐに乾いてしまうので、朝や夕方、日なたよりも日陰に撒くと、涼しさが持続し、効果的です。

「打ち水」を撒いた庭先に縁台を出し、将棋を指したり、スイカを食べたりして、涼を楽しみました。

懐かしい昭和の時代が思い出されます。

エアコンだけでなく「打ち水」を上手に取り入れて暑さ対策をしましょう。

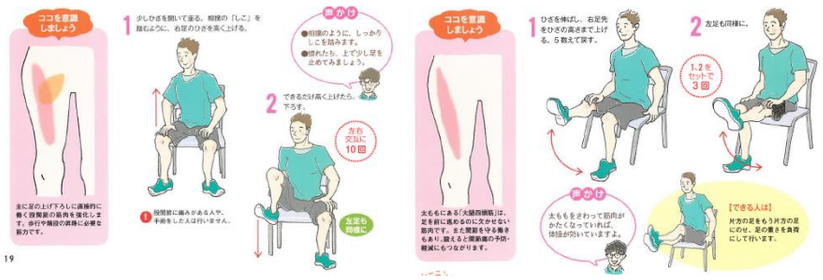
今月の運動

股関節を鍛えてスムーズに歩こう

今月は股関節を鍛える運動です。

歩く時、段差の昇降、またぐ動作等様々な場面で下肢を使います。

鍛えて、スタスタ歩いちゃおう♪気持ちも若返りますよ♪♪



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	缶タワー	ライトゴルフ	福ちゃんを落とすな	缶転がし	誕生会	後ろ向き玉投げ
8	9	10	11	12	13	14
	玉入れ	バランスゲーム	ビーチボールゲーム	誕生会	割れ鍋にとじ蓋	都道府県ゲーム
15	16	17	18	19	20	21
	後ろ向き玉投げ	福ちゃんを落とすな	手作りおやつ（フルーツポンチ）		ビーチボールゲーム	バランスゲーム
22	23	24	25	26	27	28
	割れ鍋にとじ蓋	缶転がし	誕生会	ビーチボールゲーム	缶タワー	ライトゴルフ
29	30	31				
	物送りゲーム	入れて防いでジャンケンポン				

吾亦紅ニュース

おやつ作り

前回と同じフルーツポンチですが、今回は何かが、あるようです。何でしょうね。楽しみです。

ひまわり日記

つぼみがふくらんできて、もうすぐ咲きそうです。

暑さに負けないようにと「うなぎ」が入った、「うなチラシ寿司」がふるまわれました。美味しかったです。

今年の誕生日プレゼントは、キーホルダーとエコバッグです。お誕生日がこれからの方は、楽しみにしていてくださいね。

今月の歌

♫東京音頭 ♫村祭り

編/集/後/記　夏の風物詩と言われるものがあります。これは、夏の季節の独特のもので、夏だという印象を強くさせるような自然現象や作物、道具などを指す言葉の事です。例えば、花火、風鈴、盆踊り、入道雲、浴衣、麦わら帽子、ラジオ体操、金魚、海、プール、かき氷、甲子園、ひまわり、スイカ…。

季節の変化をとらえ、それを美しく感じる心は、日本人にとって素晴らしい感性ですね。

8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	6	7
昼食	ごはん 牛肉の柳川煮 枝豆と塩昆布和風ポテサラ オクラとトマトの和え物 果物 味噌汁（里芋）	ごはん カレイの煮つけ チャプチェ(ゆず塩) たけのこの土佐煮 味噌汁（なす） 果物	ごはん コロッケ 千切り炒め スパゲッティサラダ コンソメスープ 果物	ごはん カジキのムニエルおろしソース コンソメ煮 きのこのマリネ 味噌汁（揚げ玉） 果物	すだちうどん 野菜かき揚げ 果物 ヤクルト	ごはん 牛すき煮 えびしんじょうの煮物 カリフラワーハニーマスタード和 味噌汁（おつゆ麸） 果物	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの煮物 長芋の梅おかか和え 果物 味噌汁（なめこ）
おやつ	チョコバナナケーキ	かき氷	くまさんあん入りカステラ	りんごおやき	ワッフル	誕生会（ケーキ）	パウンドケーキ（レモネード）
	679kcal 蛋白質 26.5g 脂質 19.7g 食塩 3.7g	550kcal 蛋白質 27.5g 脂質 9.2g 食塩 2.9g	651kcal 蛋白質 15.1g 脂質 19.6g 食塩 3.1g	594kcal 蛋白質 28.1g 脂質 15.3g 食塩 2.8g	586kcal 蛋白質 11.1g 脂質 15.1g 食塩 3.7g	669kcal 蛋白質 30.4g 脂質 14.4g 食塩 3.7g	595kcal 蛋白質 26g 脂質 12.3g 食塩 2.7g
	8	9	10	11	12	13	14
昼食	ごはん 鮭の照り焼き 大根厚揚げ煮 もずく 果物 味噌汁（さといも）	冷やしきつねそば かぼちゃの煮物 果物 ヤクルト	ごはん 赤魚の生姜煮 ビーフンソテー 中華くらげの和え物 味噌汁（大根） 果物	ごはん 豚すき煮 さつま芋のレモン煮 オクラのポン酢和え 味噌汁（芋がら） 果物	ごはん ブリのさっぱり煮 ちゃんぽん煮 しらすとわかめの柚子味噌和え 味噌汁（かぼちゃ） 果物	ひき肉カレー ツナごぼうサラダ コンソメスープ 果物	ごはん 豆腐ハンバーグ 青菜まいたけ煮 トマトサラダ 果物 味噌汁（じゃがいも）
おやつ	マロンあんパイ	オレンジケーキ	よもぎクリームまんじゅう	厚切りチョコバウム	誕生会（ケーキ）	ミルクポンデドーナツ	こしあんクリームどら焼き
	582kcal 蛋白質 32g 脂質 10.4g 食塩 3g	625kcal 蛋白質 20.8g 脂質 13.6g 食塩 2.2g	580kcal 蛋白質 26g 脂質 10.9g 食塩 2.1g	664kcal 蛋白質 14.9g 脂質 13.2g 食塩 3.1g	624kcal 蛋白質 28.2g 脂質 20.4g 食塩 3.6g	580kcal 蛋白質 16.4g 脂質 13.2g 食塩 2.7g	569kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14.5g 食塩 2.5g
	15	16	17	18	19	20	21
昼食	親子丼 カリフラワー梅おかか和え 味噌汁（いんげん） 果物	ごはん 鮭の塩糀焼き 豆の煮物 ザーサイサラダ 味噌汁（ごぼう） 果物	冷し中華 海老ニラ焼きまん 果物 ヤクルト	ごはん かんぱちカツ 冬瓜の煮物 春雨サラダ コーンスープ 果物	ごはん てんぷら 三色いなり 昆布茶和え 果物 赤だし（なめこ）	ごはん カレイの煮つけ 山菜煮 ひじきサラダ 味噌汁（大根） 果物	ごはん 豚照り煮 切干大根の煮物 アボカドサラダ 果物 味噌汁（里芋）
おやつ	レーズンクリームサンド	こしあんクリームどら焼き	スイスバウム	ふんわりロールケーキ	しあわせまんじゅう(芋あん)	りんごゼリー	うぐいすまんじゅう
	581kcal 蛋白質 27.8g 脂質 11.2g 食塩 2.4g	610kcal 蛋白質 37.9g 脂質 12.9g 食塩 3.7g	599kcal 蛋白質 24.5g 脂質 11.5g 食塩 3.4g	659kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.6g 食塩 2.2g	647kcal 蛋白質 22.9g 脂質 14.1g 食塩 3.2g	560kcal 蛋白質 28.2g 脂質 13.4g 食塩 2.8g	626kcal 蛋白質 22.9g 脂質 19.3g 食塩 2.5g
	22	23	24	25	26	27	28
昼食	ごはん ハンバーグ ブロッコリー炒め みそマヨ和え 果物 コンソメスープ	チャーハン 青椒風炒め物 ザーサイスープ 果物	うなちらし寿司 里芋の唐揚げカニあんかけ 果物 赤だし（なめこ）	そうめん エビカツ 果物 ヤクルト	ごはん 牛肉のオイスター炒め きんぴらごぼう 山芋おろし 味噌汁（さつまいも） 果物	ごはん 豚しょうが焼き じゃがツナフレーク煮 真砂和え 味噌汁（手毬麸） 果物	焼きそば・枝豆 とうもろこし 海鮮串(イカ　海老) ソーセージ 鶏の唐揚げ たこ焼き＆お好み焼き 焼き鳥 じゃがバター 冷やしトマト 豚汁・チョコバナナ
おやつ	いちごクレープ	今川焼き	ミルク棒	誕生会（ケーキ）	夏空の花	たわわバナナ	涼風ふわり
	602kcal 蛋白質 23.2g 脂質 16.9g 食塩 2.4g	563kcal 蛋白質 18.9g 脂質 13.8g 食塩 3.5g	587kcal 蛋白質 20.9g 脂質 14.2g 食塩 2.6g	596kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.3g 食塩 3.9g	613kcal 蛋白質 16.3g 脂質 15.4g 食塩 2.4g	614kcal 蛋白質 17.7g 脂質 17.8g 食塩 2.4g	620kcal 蛋白質 35g 脂質 17.3g 食塩 3.2g
	29	30	31				
昼食	ごはん 鰺のトマト煮 竹輪の煮物 なすの和え物 モロヘイヤスープ 果物	ごはん 金目鯛の煮つけ 切り昆布の煮物 さつまいもサラダ 味噌汁（なめこ） 果物	カレーライス 海鮮サラダ コンソメスープ 果物				
おやつ	生チョコケーキ	乳菓饅頭	温州みかんゼリー				
	598kcal 蛋白質 34.3g 脂質 10.9g 食塩 2.4g	592kcal 蛋白質 25.7g 脂質 14.2g 食塩 3.2g	588kcal 蛋白質 20g 脂質 20.9g 食塩 2.4g				