

デイサービス 吾亦紅便り

(November)
11月号
2021
Vol. 8

北国では、雪が降り始める地域では、落葉の季節を迎えます。少しずつ、過ごしやすくなる。秋から、寒さの厳しい冬へと季節が移り変わります。この頃訪れる季節の節目に、昼夜の寒暖差が厳しくなる「立冬」があります。立冬の「立」は、季節の始まりの意味で、「立冬」とは、冬の始まりということになります。十分な休息と栄養を取り、冬を乗り越えるための、準備期間とも言われています。そのため、この時期に「冬瓜」を食べるご家庭が多いようです。「冬瓜」は、ビタミンCが豊富なため、ピタリな野菜かも知れませんが、他に「しょうが」もいいですね。体を温める効果があるのので、飲み物やお料理に使うのがいいでしょう。栄養たっぷりの冬野菜や、体を温める食材をうまく取り入れ、冬の準備をしましょう。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	都道府県ゲーム	バランスゲーム	ボウリング	誕生会	お玉ゲーム	魚釣りゲーム
7	8	9	10	11	12	13
	福ちゃんを落とすな	イントロクイズ	トンクゲーム	割れ鍋に綴じ蓋	ラケットサッカー	風船ラリー
14	15	16	17	18	19	20
	誕生会	風船ラリー	イントロクイズ	ラケットサッカー	ボウリング	誕生会
21	22	23	24	25	26	27
	ピンポン玉ゲーム	割れ鍋に綴じ蓋	ラケットサッカー	イントロクイズ	手作りおやつ	ピンポン玉ゲーム
28	29	30				
	手作りおやつ	魚釣りゲーム				

今月の運動

太ももの内側を鍛える

1. いすに深く座り、両足のつま先を上げ、両手でひざを握る。手はそのまわりの内側に添える。

2. 太ももにひざを添える方を向く一方、両手でひざを握り、両手をひざの内側に添える。

1と2をセットで10回繰り返す。

太ももの内側を鍛えて、意識を集中させましょう。

大きな筋肉である「太もも」の筋肉を鍛えることで、多くの刺激を脳に伝えることができ、みよひざの痛み、腰痛のある人は、無理のない範囲で反動を繰り返すようにしましょう。

今月の歌

月たき火 月紅葉

10月11日(月) 16日(土)に運動会が行われました。今年も木曜日が優勝。結果は玉入れが130個、大玉転がしは14、57秒でした。皆さん楽しんでました。

秋のクッキング

M・J

皆さん、楽しく心地よい一日を過ごして頂けるよう、お手伝いさせていただきます。

O・T

10月より、おてはこと世話になります。いつもの笑顔で、一緒にいたいと思います。

仲良くしてネ

デイサービスの新しい職員です。みなさん、よろしくお願ひします。

編/集/後/記 澄んだ青空、イワシ雲、夕焼け、気が付いたら秋を感じられたことが、あまりなかったような気がします。気温が30℃超えの夏日になったり、12月の寒さになったりと、服装選びに困りました。これからは、コロナはもちろん、インフルエンザも加わり、体調管理には注意が必要。そのためには、十分な食事、運動、睡眠が大切です。まだ、まだ、マスク、手洗い、消毒は欠かせませんね。

11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
	味噌ラーメン 焼き餃子 果物 ヤクルト	ごはん 鮭の幽庵焼き ひじきの煮物 真砂和え 果物 味噌汁(なめこ)	ごはん 豚照り煮 錦糸シウマイ もずく 果物 味噌汁(里芋)	ごはん カレイの煮つけ 豆の煮物 ぬた和え 果物 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 牛肉とにんにくの芽ごまみそ炒め とろろの磯部揚げ アスパラサラダ 味噌汁(豆腐) 果物	ごはん サワラの西京焼き 青梗菜とマッシュルームのソテー ピリ辛こんにやく 果物 すまし汁(はんぺん)
おやつ	もみじ饅頭こしあん	マロンムース	みかん焼きケーキ	誕生会	生チョコケーキ	フチケーキ(りんご)
	570kcal 蛋白質 25.2g 脂質 13.1g 食塩 3g	569kcal 蛋白質 28.7g 脂質 8.6g 食塩 2.4g	580kcal 蛋白質 25.9g 脂質 19.6g 食塩 2.7g	569kcal 蛋白質 33.1g 脂質 6.9g 食塩 2.1g	571kcal 蛋白質 26.1g 脂質 16.9g 食塩 2g	563kcal 蛋白質 26.6g 脂質 16.2g 食塩 2.8g
7	8	9	10	11	12	13
ごはん カジキのマヨ焼き かぶの煮物 モロヘイヤの和え物 果物 味噌汁(じゃが芋)	ごはん 豆腐ハンバーグ ひよこ豆と洋風野菜のトマト煮 アボカドサラダ 果物 味噌汁(里芋)	カレーうどん 海鮮サラダ 果物 ヤクルト	ごはん 鯖の照り焼き 千切り炒め 春雨サラダ 果物 味噌汁(さつま芋)	ごはん 豚しょうが焼き 三色いなり 中華くらげの和え物 果物 味噌汁(なめこ)	ごはん アジフライ ぜんまいの煮物 かぶのレモン和え コーンスープ 果物	焼き鳥丼 カリフラワーの梅おかつ和え 果物 味噌汁(かぼちゃ)
おやつ	せんべい	羊かんしぐれ	乳菓饅頭	クリームコンフェ	秋の並木	厚切りバームクーヘン(チョコ)
	565kcal 蛋白質 23.9g 脂質 12g 食塩 2.3g	577kcal 蛋白質 22.1g 脂質 16.2g 食塩 2.4g	563kcal 蛋白質 22.4g 脂質 18.1g 食塩 3.8g	645kcal 蛋白質 27.2g 脂質 15.6g 食塩 3.6g	757kcal 蛋白質 24.4g 脂質 32g 食塩 2.5g	645kcal 蛋白質 19.6g 脂質 16.3g 食塩 2.4g
14	15	16	17	18	19	20
カレーライス 大根ハムサラダ 果物 コンソメスープ	ごはん 白身魚のムニエルオイル焼き 芋がらの煮物 海草サラダ 果物 味噌汁(玉葱)	ごはん 鯖の塩焼き 切り昆布の煮物 長芋の白だし和え 味噌汁(さつまいも) 果物	きのこそば 厚揚げの大根のそぼろあんかけ 果物	ごはん ブリのさっぱり煮 ぜんまい炒め煮 ザーサイサラダ 味噌汁(揚げ玉) 果物	ごはん チーズinハンバーグ カリフラワー炒め ごぼうサラダ 味噌汁(なめこ) 果物	ごはん 銀だらの煮つけ 春巻き もずく けんちん汁 果物
おやつ	せんべい	誕生会	紅茶ケーキ	りんごゼリー	和風モンブラン	金時芋あんまんじゅう
	589kcal 蛋白質 15.4g 脂質 18.9g 食塩 3.1g	542kcal 蛋白質 25.7g 脂質 6.6g 食塩 3g	663kcal 蛋白質 34.2g 脂質 15.8g 食塩 3.7g	560kcal 蛋白質 19.8g 脂質 8.9g 食塩 1.6g	594kcal 蛋白質 27.2g 脂質 16g 食塩 5.9g	717kcal 蛋白質 23.7g 脂質 29g 食塩 2.9g
21	22	23	24	25	26	27
ごはん 鮭の照り焼き 山菜煮 山芋おろし 果物 味噌汁(豆腐)	ごはん さつま芋と紫芋包み揚げ ラタトゥイユ風 もやしナムル 果物 味噌汁(茄子)	にぎり寿司 おでん 味噌汁(あおさ) 果物	ビーフカレー コールスローサラダ コンソメスープ 果物	豆乳うどん 彩りしんじょうの煮物 果物 ヤクルト	ごはん カレイの煮つけ チャプチェ マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草) 果物	ごはん 麻婆豆腐 切干大根の煮物 オクラの和え物 果物 モロヘイヤスープ
おやつ	もみじ饅頭クリーム	小倉あんぱい	もみじ饅頭クリーム	パウンドケーキ(チーズ&はちみ)	うぐいすおやき	せとかみかんぶっせ
	591kcal 蛋白質 32.3g 脂質 10.8g 食塩 3g	679kcal 蛋白質 21.1g 脂質 20.6g 食塩 2.9g	555kcal 蛋白質 27.3g 脂質 8.8g 食塩 5.5g	606kcal 蛋白質 16.6g 脂質 23.4g 食塩 3.6g	576kcal 蛋白質 23.9g 脂質 13.1g 食塩 2.7g	561kcal 蛋白質 31.8g 脂質 9.9g 食塩 1.8g
28	29	30				
ごはん 鯖の味噌煮 ヤングコーンのソテー きのこのマリネ 果物 すまし汁(竹輪)	ナポリタン ポテトサラダ 果物 コンソメスープ ヤクルト	ひろしめし カレイのみりん焼き えびしんじょうの煮物 たけのこの土佐煮 果物 味噌汁(葉大根)				
おやつ	抹茶あずきケーキ	饅頭くりあん	ワッフル			
	619kcal 蛋白質 29.3g 脂質 22g 食塩 2.2g	664kcal 蛋白質 19.7g 脂質 18.8g 食塩 3.3g	555kcal 蛋白質 31.1g 脂質 4.1g 食塩 3.5g			