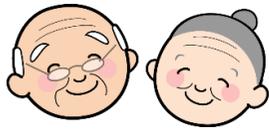


# デイサービス 吾亦紅便り

(March)  
**3月号**  
2022  
Vol.12



三月になると暖かくなり始め、春の訪れに草木が芽吹き出すことから、「木草(きくさ)弥(い)や生(お)ひ茂る月(草木がいよいよ生い茂る月)」が縮まって、「弥生」となると言われています。弥生時代の「弥生」とは、関係ないようです。三月は年度最後の月、卒業や就職、転勤等色々な事情で、お別れをする季節でもあります。

昼間は暖かく、上着がなくても過ごせるほど、暖かくなる日もありますね。

「春分の日」とは、昼と夜の長さが同じになると言われています。昭和二十三年に「国民の祝日に関する法律」として、「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」として、祝日に制定されたようです。

気候が緩み、氷が解け、水温む時期となりました。「コロナ、オミクロンから早く卒業したいですね。卒業しましょう！」

**今月の歌**

♪ 春の来い ♪

**楽しいクッキング**

パンケーキを作りました。ホットプレートに種を流すと、ホール内が甘い匂いでいっぱいになり、その匂いに包まれて幸せな気分になりました。

色とりどりのスプレードーナツ、いちご、生クリームをデコレーション。皆さん美味しそうに召し上がられておりました。

今回は、何を作るのか楽しみですね。

**壁面創作に、豪華な夏祭りの等身像。**

色々ありました

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		誕生会	キックボウリング	ひな祭り	玉入れ	輪投げ
6	7	8	9	10	11	12
<b>曜日対抗ゲーム(お楽しみ!!)</b>						
13	14	15	16	17	18	19
	割れ鍋に縋じ蓋	カラオケ	お盆ゲーム	後ろ向き玉入れ	誕生会	魚釣りゲーム
20	21	22	23	24	25	26
	風船ゲーム		カラオケ	サイコロゲーム	物送りゲーム	誕生会
27	28	29	30	31		
	缶蹴りゲーム	魚釣りゲーム	割れ鍋に縋じ蓋	カラオケ		

**今月の運動**

ひざを胸まで上げて、**太ももと足のつけ根を鍛える**

日常生活動作に欠かせない、下肢筋力。トレーニングを通してしっかりと鍛えましょう。

主に股関節の筋肉を鍛えます。はじめは、両手の高さをへそ、次に胸と上げていってもよいでしょう。両手を胸の高さに出す。手のひらに当たるまで右ひざを持ち上げ、下ろす。




キツイと感じる人は、少し手を下げてもいいですよ。左右交互に行いましょう。

**編/集/後/記** 今月で今年度が終わります。毎年思いますが一年間は短いですね。コロナ禍で恒例の初詣やお花見、バラ公園の散歩などなかなか外出もままならなかったですが、印象に残った事はありましたか？

壁画や創作もしました、おやつも作りましたね。来年度も、楽しく過ごして頂けるよう工夫してまいります。これからもまた、楽しい「デイ便り」を作っていきますので、ご愛読よろしくお願ひいたします。

## 3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	ひなまつり	ごはん ハンバーグ 芋がらの炒め煮 海老のカクテルサラダ 果物 味噌汁(豆腐)	ごはん カジキのマヨ焼き 青梗菜のソテー カリフラワーのレモン和え 味噌汁(油揚げ)	桜ちらし寿司 春てんぷら五種盛り 菜の花の白和え すまし汁(あおさ)	ごはん 銀だらの煮つけ なすの油淋鶏ソース ブロッコリーの和え物 豚汁 果物	ごはん やわらかヒレカツ 芋がらの炒め煮 もやしと梅和え 果物 味噌汁(椎茸)
		誕生会	しあわせ饅頭(ゆず)	女雛	おしるこ	おしるこ
おやつ		609kcal 蛋白質 29.1g 脂質 13.7g 食塩 2.5g	661kcal 蛋白質 29.1g 脂質 22.4g 食塩 3.9g	585kcal 蛋白質 18.5g 脂質 14.6g 食塩 5g	552kcal 蛋白質 27.4g 脂質 6.3g 食塩 1.8g	552kcal 蛋白質 19.4g 脂質 10.1g 食塩 2.6g
	6	7	8	9	10	11
昼食	ごはん 赤魚の生姜煮 揚げ出し豆腐 ほうれん草の和え物 果物 味噌汁(なす)	ごはん 鮭の塩糺焼き かぶの煮物 ザーサイサラダ 果物 味噌汁(揚げ玉)	山菜うどん 彩りしんじょうの煮物 果物 ヤクルト	ごはん 牛肉のオイスター炒め ぜんまいの煮物 きのこのマリネ 果物 味噌汁(あおさ)	カレーライス 海鮮サラダ(プロ) 果物 コンソメスープ 味噌汁(キャベツ) 果物	ごはん 鶏梅焼 カリフラワー炒め たけのこの土佐煮 味噌汁(キャベツ) 果物 味噌汁(大根)
	栗かすてら	合わせ最中	王様のたまごパン	しあわせ饅頭(黒糖)	厚切りカットパウム	きなこプリン
おやつ	597kcal 蛋白質 28g 脂質 15.2g 食塩 3.2g	561kcal 蛋白質 33.2g 脂質 10.4g 食塩 4.9g	468kcal 蛋白質 17.4g 脂質 7g 食塩 5.3g	651kcal 蛋白質 19.7g 脂質 22.7g 食塩 2.5g	676kcal 蛋白質 23.2g 脂質 24.4g 食塩 3.5g	645kcal 蛋白質 29.9g 脂質 16.8g 食塩 3.7g
	13	14	15	16	17	18
昼食	ごはん 鶏肉のマヨパン粉焼き かぶのコンソメ煮 ほうれん草の和え物 果物 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん 豚の照り煮 切り昆布の煮物 ごぼうサラダ 果物 味噌汁(大根)	ごはん カニ玉 里芋のあおさあんかけ 竹輪の和え物 果物 わかめスープ	肉そば 芋がらの炒め煮 果物 ヤクルト	ごはん 豚肉の中華炒め 竹輪の煮物 もすく 果物 味噌汁(豆腐)	ごはん サワラの西京焼き 焼春巻き きゅうりの塩昆布和え 味噌汁(油揚げ) 果物
	さつま芋饅頭	りんごパイ	にこにこ七福神人形焼き	ふわふわワッフル(抹茶)	お彼岸用和菓子	誕生会
おやつ	660kcal 蛋白質 26.6g 脂質 23.3g 食塩 2.4g	705kcal 蛋白質 26.6g 脂質 25.1g 食塩 2.8g	607kcal 蛋白質 21.7g 脂質 14.7g 食塩 2.8g	671kcal 蛋白質 33.9g 脂質 17g 食塩 1.8g	685kcal 蛋白質 23.5g 脂質 24g 食塩 4.5g	696kcal 蛋白質 31g 脂質 22.7g 食塩 2.7g
	20	21	22	23	24	25
昼食	ごはん アジフライ 大根の信田煮 彩り野菜のドレ和え 果物 味噌汁(えのき)	ごはん 鶏のBBQソース焼き ブロッコリーのカニあんかけ 小松菜のピーナツ和え 果物 味噌汁(てまりふ)	ごはん 鯖の照り焼き きんぴらごぼう 中華くらげの和え物 果物 味噌汁(里芋)	ごはん 豚キムチ ひじきの煮物 すんだ和え 果物	福岡とんこつラーメン 高菜入りポテトサラダ 果物 ヤクルト	ごはん カレーライス アスパラソテー コンソメスープ 果物
	ミニようかんロール	信州バナナオムレット	しあわせ饅頭(うぐいす)	苺クリームケーキ	桜どら焼き	福栗まんじゅう
おやつ	637kcal 蛋白質 19g 脂質 16.2g 食塩 2.8g	600kcal 蛋白質 27g 脂質 17.5g 食塩 3.6g	676kcal 蛋白質 30.9g 脂質 20.6g 食塩 3.9g	691kcal 蛋白質 20g 脂質 25.6g 食塩 2g	637kcal 蛋白質 21.6g 脂質 13.8g 食塩 1.7g	724kcal 蛋白質 17.7g 脂質 25.7g 食塩 3.6g
	27	28	29	30	31	
昼食	ごはん 鶏のトマト焼き じゃが芋の土佐煮 菜の花の辛子和え 果物 味噌汁(もやし)	五目うま煮うどん とろろの磯部揚げ 果物 ヤクルト	ごはん 豆腐ハンバーグ コンソメ煮 アスパラサラダ 果物 味噌汁(竹輪)	三色丼 山菜煮 果物 けんちん汁	ごはん 鶏のチリソース焼き 三色いなり オクラのごま和え 果物	
	せんべい	メープルケーキ	ミニたいやき	さくらカステラ	ほくほく焼き	
おやつ	615kcal 蛋白質 25.6g 脂質 18.1g 食塩 2.8g	691kcal 蛋白質 18.8g 脂質 27.4g 食塩 2.2g	589kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.4g 食塩 2.6g	603kcal 蛋白質 23.4g 脂質 15.1g 食塩 3.6g	626kcal 蛋白質 24.5g 脂質 18g 食塩 1.7g	

