デイサービス吾亦紅便り

5月号 2022

埼玉県蓮田市大字閏戸 1885
TEL.048-766-4165㈹
FAX.048-766-5700

Vol.2

桜の花が散り、今は薄紅色と白色のハナミズキの花がきれいですね。

五月になると、「ゴールデンウイーク」が始まりますね。

五月五日の「子供の日」、これは「端午の節句」として災いを避けるための中国の行事が由来でしたが、現在では、子供の健康を願うとともに、母に感謝を伝える日として制定されています。

また、第二週の日曜日の「母の日」も大きなイベントです。

母の日の始まりはアメリカの女性が故人である母を想い教会でカーネーションを配ったことが由来だそうです。

「五月晴れ」もありますね。春の爽やかな晴れの日を表す言葉として常用される事が多いですが、実は梅雨時期の晴れ間を指す言葉だそうです。実際には、じっとりムシムシとした晴れの状態を表しますが、五月の晴れの日と言えば、やはり心地良さをイメージしてしまいますね

今月の運動

握力を維持し、強化する

背筋を伸ばし、よい姿勢で一つ一つの動作を丁寧に行いましょう。両腕を前へ伸ばして、手を閉じたり（グー）開いたり（パー）の動作をくり返します。腕が下がらないように維持して、グーパーをしっかり行いましょう。運動量が減ると身体機能が低下し、日常の生活に支障をきたすことも。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	缶転がしゲーム	福ちゃんを倒すな	風船ゲーム	歌おう	ボウリング	スリッパ飛ばし
8	9	10	11	12	13	14
	風船で遊ぼう	ゴルフ	ピアノで音楽療法	誕生会	後ろ向き玉投げ	巻き巻きゲーム
15	16	17	18	19	20	21
	スリッパ飛ばし	バランスゲーム	ラケットサッカー	洗濯ばさみゲーム	的当てゲーム	輪投げ
22	23	24	25	26	27	28
	箱の中は何だろう	誕生会	箱の中は何だろう	おやつ作り	野超え山越えゲーム	フリスビー
29	30	31				
	野超え山越えゲーム	玉入れ				

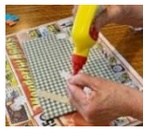
5/3(火)・19(木) 香り袋作り

今月の歌

♫茶摘み ♫こいのぼり

お花真っ盛り

色とりどりにおい花が咲き、デイの畑が華やいでいます。



フォトフレーム作り

布とリボンを切ったり貼ったり。最後に写真を貼って、出来上がり。今月は香り袋を作ります。お楽しみに。

ニューフェイス

♣《介護職員》五十嵐 雅斗

信頼される介護士になる為に、精一杯頑張ります。宜しくお願いします。

♥《事務》加藤 凪紗

ブログを通じてデイサービスの魅力を発信していきたいと思います。宜しくお願いします。

編/集/後/記　今年度より、吾亦紅デイサービスでは、すでにお配り致しましたように「一年間のスケジュール」としまして、事前にイベントをお知らせする事に致しました。それに伴い、スケジュールが合わない方へは、ご利用日の振り替えも考慮致しますので、是非ご参加下さい。お待ちしています。

また、こういう物を作りたい、楽しみたい、という方は是非ともご要望をお聞かせ下さい。

5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 鯖の照り焼き きんぴらごぼう かぶと葉大根の和え物 味噌汁（里芋） 果物	ごはん 豚の焼肉ダレ炒め 豆の煮物 たけのこの土佐煮 果物 味噌汁（油揚げ）	焼きそば 海老のカクテルサラダ かき卵スープ 果物 ヤクルト	ごはん カレイのみりん焼き 切干大根の煮物 オクラの和え物 果物 味噌汁（舞茸）	チキンカレー さつま芋サラダ 果物 コンソメスープ	ごはん 赤魚の煮つけ ひじきの煮物 きのこのマリネ 味噌汁（おつゆ麩） 果物	ごはん ハンバーグ チャプチェ 彩り野菜のドレ和え 果物 味噌汁（さつま芋）
おやつ	福芋	リングドーナツ	にこにこ人形焼	しあわせ饅頭抹茶	真鯉	王様のたまごパン	マドレーヌ（ヨーグルトレモン）
	649kcal 蛋白質 27.5g 脂質 13.5g 食塩 2.8g	762kcal 蛋白質 26.8g 脂質 26.1g 食塩 3.4g	451kcal 蛋白質 20g 脂質 9g 食塩 3.1g	531kcal 蛋白質 27.6g 脂質 4.6g 食塩 2.5g	697kcal 蛋白質 17.3g 脂質 20.6g 食塩 3.3g	574kcal 蛋白質 25.3g 脂質 6.4g 食塩 2.3g	684kcal 蛋白質 26.3g 脂質 12.7g 食塩 1.7g
	8	9	10	11	12	13	14
昼食	ごはん メンチカツ メンマのチンジャオ風炒め モロヘイヤの青紫蘇和え 果物 コンソメスープ	ごはん ほっけの塩焼き アスパラソテー 中華くらげの和え物 果物 味噌汁（なめこ）	豚丼 海鮮サラダ 果物 味噌汁（かぼちゃ）	かしわ天そば 錦糸シュウマイ 果物 ヤクルト	ごはん 豚しょうが焼き パプリカソテー もずく 果物 味噌汁（じゃが芋）	ごはん 鮭の照り焼き かぶのカニあん きゅうりの浅漬け 味噌汁（えのき） 果物	ごはん 赤魚の生姜煮 大根そぼろ煮 山芋おろし 果物 豚汁
おやつ	赤のカーネーション	パウンドケーキ（ビターチョ）	ほくほくかぼちゃ	ミルクキャラメルパウム	誕生会	バナナオムレット	オレンジケーキ
	745kcal 蛋白質 19.5g 脂質 26.1g 食塩 4g	557kcal 蛋白質 26g 脂質 11.6g 食塩 2.1g	692kcal 蛋白質 23.8g 脂質 23.5g 食塩 3.3g	618kcal 蛋白質 23.1g 脂質 14.4g 食塩 2.3g	739kcal 蛋白質 20.6g 脂質 29.2g 食塩 2.8g	606kcal 蛋白質 32.4g 脂質 8.1g 食塩 3.2g	633kcal 蛋白質 27.8g 脂質 10.8g 食塩 3g
	15	16	17	18	19	20	21
昼食	ごはん カジキのガリバタ焼き なすの油淋鶏ソース 大根ハムサラダ 果物 味噌汁（青梗菜）	ごはん 豚キムチ とうもろこしの香ばし揚げ 枝豆サラダ 果物 味噌汁（じゃがいも）	天丼 切り昆布の煮物 果物 味噌汁（さといも）	牛焼き肉丼 彩りしんじょうの煮物 果物 味噌汁（しいたけ）	かきたまうどん 芋がらの煮物 果物 ヤクルト	ごはん 豆腐ハンバーグ 里芋の煮物 トマトサラダ 果物 きのこポタージュ	ごはん 鶏の焼肉だれ焼き 厚揚げと茄子のおろし煮 たけのこの土佐煮 果物 味噌汁（さつま芋）
おやつ	せんべい	きなこかすてら	ミニようかんロール	饅頭（うぐいす）	バナナくん	栗かすてら饅頭	メープルケーキ
	585kcal 蛋白質 25.8g 脂質 12.2g 食塩 2.6g	749kcal 蛋白質 22.3g 脂質 25.3g 食塩 2.8g	595kcal 蛋白質 26.4g 脂質 11.8g 食塩 5.5g	668kcal 蛋白質 23g 脂質 19.9g 食塩 3.2g	541kcal 蛋白質 17.8g 脂質 8.1g 食塩 3.8g	622kcal 蛋白質 17.4g 脂質 11g 食塩 2.7g	1日あたり - 674kcal 蛋白質 29g 脂質 17.7g 食塩 2.9g
	22	23	24	25	26	27	28
昼食	ごはん カレイの香草パン粉焼き カニしんじょうの煮物 ピーマンしらす炒め 果物 味噌汁（芋がら）	野菜タン麺 春巻き 果物 ヤクルト	ごはん 鶏のチリソース焼き カリフラワ炒め 長芋の海苔和え 果物 けんちん汁	ごはん 金目鯛の煮つけ 揚げ出し豆腐（きのこあん） モロヘイヤの梅和え 果物 味噌汁（茄子）	ごはん 豚照り煮 かぶの煮物 ピリ辛こんにゃく 果物 味噌汁（じゃが芋）	ごはん 鶏の生姜焼 ごぼうの煮物 大根のゆかり和え 味噌汁（しめじ） 果物	ごはん 豚バラ大根 ラタトゥイユ風 エビアボカド 果物 味噌汁（油揚げ）
おやつ	せんべい	和玉（こしあん）	誕生会	抹茶あずき	さくらんぼゼリー	乳菓饅頭	黒糖ロールケーキ
	575kcal 蛋白質 32.3g 脂質 4.9g 食塩 3.6g	475kcal 蛋白質 19.1g 脂質 9.3g 食塩 4.5g	710kcal 蛋白質 26.9g 脂質 18.3g 食塩 2.6g	621kcal 蛋白質 27.5g 脂質 15.7g 食塩 2.8g	653kcal 蛋白質 24g 脂質 15.8g 食塩 1.8g	653kcal 蛋白質 25.9g 脂質 14.9g 食塩 3.8g	1日あたり - 748kcal 蛋白質 23.6g 脂質 28g 食塩 3.4g
	29	30	31				
昼食	ごはん 牛焼き肉 カニの包み揚げぎんあん ぬた和え 果物 味噌汁（あおさ）	ごはん 白身フライ 千切り炒め ブロッコリーの胡麻和え 果物 コンソメスープ	カレーうどん 卵豆腐 果物 ヤクルト				
おやつ	せんべい	しあわせ饅頭（いちご）	ちいさなワッフル				
	716kcal 蛋白質 28.7g 脂質 20.2g 食塩 4.3g	710kcal 蛋白質 20.5g 脂質 23.8g 食塩 3.3g	616kcal 蛋白質 19.2g 脂質 18.4g 食塩 3.8g				