デイサービス吾亦紅便り

9月号 2022

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

Vol.6

秋の風物詩といえば美しい満月を望む十五夜。今月は十五夜とお月見の由来についてお話しましょう。

十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ旧暦の八月十五日、月を鑑賞しながら、その年の収穫などに感謝をする日本の伝統行事です。

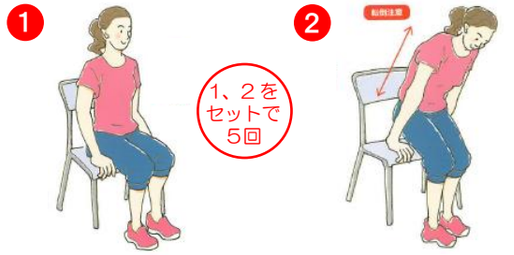
お月見といえば、月見団子。丸い月見団子は満月に見立てたものです。

「お月見泥棒」という面白い風習が残っています。「十五夜の時だけ、お供え物を勝手に取ってもよい」というもの、「お月様がお供え物を受け取ってくれた」として歓迎する地域もあるようです。

中国から伝わった十五夜ですが、日本の伝統文化として大切に受け継がれています。

日本の文化や歴史に思いを馳せながら、十五夜を楽しんではいかがでしょう。ちなみに、今年の十五夜は九月十日（土）です。

手で支えてお尻を浮かし、腕の力をつける



両手で座面の縁（またはひじかけ）持つ。

両手で座面（またはひじかけ）を押し、5 秒間お尻を浮かせた体制を保ってから、腰かける。

腕に力を入れて、おしりをうかせてください。

二の腕の裏側の筋肉（上腕三頭筋）を鍛える運動です。腕立て伏せの時と同じ筋肉を使います。

今月の運動

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				野を超え山越えゲーム	割れ鍋に綴じ蓋	ボールリレー
4	5	6	7	8	9	10
	いつどこで誰が	音楽療法	魚釣りゲーム	NEW 缶けり	誕生会	誕生会
11	12	13	14	15	16	17
	ボールリレー	野を超え山越えゲーム	ボールリレー	魚釣りゲーム	スリッパ運びゲーム	お好み焼きゲーム
18	19	20	21	22	23	24
	敬老会	スリッパ運びゲーム	いつどこで誰が	お好み焼きゲーム	いつどこで誰が	NEW 缶けり
25	26	27	28	29	30	10月1日
	恒例 秋の大 運 動 会					

みんなでクッキング

デイ畑で収穫された立派なジャガイモとカボチャ。カボチャの素揚げとフライドポテトを作りました。美味しいと大好評でした。

今月の創作

九月一日(木)～三日(土)に紙粘土でウサギちゃんお月見置き飾りを作ります。出来上がりはきっと可愛いですよ。

恒例大運動会

今年も、恒例曜日対抗大運動会が開かれます。今年はどの曜日が優勝でしょうか？

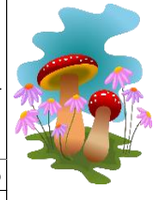
今月の歌

♫夕焼け小焼け
♫トンボのめがね
♫七つの子

日曜日ご利用者様募集しております。

編/集/後/記　蝉が鳴き、トンボが見られるようになり、暗くなると虫の鳴き声がします。今朝は彼岸花を見かけました。待ちに待った秋の始まりです！９月といえば台風の時期ですね。過去 5 年間で新聞各紙に掲載された回数が最も多いのが「台風」のようです。「秋の夕べは釣瓶落とし」あっという間に日が暮れてしまうのが秋、また「秋の夜長」とは、秋の深まりとともに夜も長くなるという意味です。日中は残暑が厳しくても、夜は熱帯夜から解放されますので、睡眠をよくとり体調整えましょう。食事もまた大切です。気候が良くなり食べ過ぎには注意ですね。

9月の献立表　デイサービス吾亦紅

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
昼食					牛丼 マカロニサラダ 果物 味噌汁（椎茸）	焼きそば 鶏の唐揚げ ウインナー フライドポテト 枝豆　果物 きゅうりの浅漬け モロヘイヤスープ	ごはん ポークチャップ 芋がらの炒め煮 きのこのマリネ 果物 味噌汁（あおさ）
おやつ					メロンのしっとりパームクーヘン	黒糖まんじゅう	もっとしあわせ黒糖饅頭（芋あん）
					613kcal 蛋白質 23g 脂質 11.3g 食塩 3.1g	635kcal 蛋白質 20.3g 脂質 31.4g 食塩 3.8g	670kcal 蛋白質 21.1g 脂質 26.9g 食塩 1.6g
	4	5	6	7	8	9	10
昼食	ごはん アジフライ ほうれん草と卵のソテー トマトサラダ 果物 コンソメスープ	ごはん 牛肉のＢＢＱソース炒め 里芋のあおさあんかけ 茄子のおろし和え 果物 味噌汁（なめこ）	ごはん メバルのトマト焼き とうもろこしの香ばし揚げ きゅうりの浅漬け 果物 味噌汁（えのき）	ごはん 鶏マスタード焼 アスパラソテー ブロッコリーの帆立サラダ 果物 豆乳コーンスープ	夏野菜のトマトパスタ 春雨サラダ 果物 コンソメスープ ヤクルト	中華丼 青梗菜のナムル にらスープ 果物	ごはん 鮭の照り焼き 餃子 オクラのポン酢和え 果物 味噌汁（畑菜）
おやつ	ふるさとりんごケーキ	メープルケーキ	粒あん最中	パインくん	七福神人形焼（こしあん）	誕生会（ケーキ）	誕生会（ケーキ）
	679kcal 蛋白質 19.1g 脂質 23.8g 食塩 4g	644kcal 蛋白質 18.3g 脂質 20.1g 食塩 1.8g	526kcal 蛋白質 26.7g 脂質 6.3g 食塩 4.2g	671kcal 蛋白質 27.9g 脂質 22.3g 食塩 2.6g	588kcal 蛋白質 19.6g 脂質 12g 食塩 5g	686kcal 蛋白質 21.8g 脂質 27.1g 食塩 4.3g	630kcal 蛋白質 31.7g 脂質 13.7g 食塩 2.7g
	11	12	13	14	15	16	17
昼食	ごはん 鶏梅焼 竹輪の煮物 山芋おろし 果物 味噌汁（豆腐）	冷やしにしんそば 海老ニラまん 果物 ヤクルト	ごはん 牛肉のオイスター炒め なすの油淋鶏ソース 中華くらげの和え物 果物 味噌汁（椎茸）	ごはん 鮭の幽庵焼き 里芋の煮物 エビアボカド 果物 味噌汁（なめこ）	チキンカレー ブロッコリーの卵サラダ 果物 コンソメスープ	ごはん 鯖の塩焼き 五目豆 茄子のおろしポン酢和え 味噌汁（おつゆ麩） 果物	ごはん 豚照り煮 切干大根の煮物 モロヘイヤの梅和え 果物 味噌汁（小松菜）
おやつ	卵とチョコ蒸しケーキ	十五夜まんじゅう	ミニようかんロール	ワッフル（アプリコット&ココア）	福栗まんじゅう	すいーとぽてとまん	カステラ王子
	715kcal 蛋白質 31.4g 脂質 23g 食塩 3.2g	603kcal 蛋白質 25.7g 脂質 13.4g 食塩 2.5g	623kcal 蛋白質 18.8g 脂質 20.4g 食塩 1.8g	599kcal 蛋白質 32.3g 脂質 11.6g 食塩 3g	631kcal 蛋白質 22.1g 脂質 20.7g 食塩 3.6g	625kcal 蛋白質 30g 脂質 14.2g 食塩 3.2g	646kcal 蛋白質 26.4g 脂質 16.9g 食塩 2.9g
	18	19	20	21	22	23	24
昼食	ごはん 白身魚のムニエル 茄子と海老のチリソース カリフラワーサラダ 果物 味噌汁（里芋）	赤飯 てんぷら 筑前煮 ほうれん草の白和え うざく すまし汁　果物	そうめん 蓮根の挟み揚げ 果物 ヤクルト	ごはん メンチカツ ラタトゥイユ風 ピリ辛こんにゃく 果物 コンソメスープ	ごはん 鮭の塩糀焼き とろろの磯部揚げ オクラの和え物 果物 味噌汁（なめこ）	ごはん 牛すき煮 根菜きんぴら マカロニサラダ 味噌汁（舞茸） 果物	ごはん 鯖の味噌焼き ごぼう巻きの煮物 長芋の梅和え 果物 すまし汁（はんぺん）
おやつ	ケーキ	鶴亀の舞	塩バタードーナツ	宇治抹茶ロールケーキ	ミニおはぎ（こしあん）	いちごプリン	もみじ饅頭（クリーム）
	635kcal 蛋白質 35.4g 脂質 16.2g 食塩 3.3g	598kcal 蛋白質 28.9g 脂質 10.6g 食塩 3.8g	540kcal 蛋白質 14.2g 脂質 7.2g 食塩 3.2g	733kcal 蛋白質 18.7g 脂質 27.4g 食塩 3.5g	542kcal 蛋白質 28.8g 脂質 7.5g 食塩 3.1g	651kcal 蛋白質 26.8g 脂質 13.9g 食塩 2.4g	623kcal 蛋白質 29.3g 脂質 12.9g 食塩 3.1g
	25	27	27	28	29	30	
昼食	ごはん 鶏のトマト焼 炒り豆腐 かぶの柚子味噌和え 果物 味噌汁（もやし）	ごはん 鯖の照り焼き 冬瓜のカニあん ザーサイサラダ 果物 味噌汁（なめこ）	カレーライス ナポリタンサラダ 果物 コンソメスープ	きのこうどん ハムカツ 果物 ヤクルト	ごはん 鶏の焼肉ダレ焼き ブロッコリーのバジルソテー 彩野菜のドレ和え 果物 味噌汁（わかめ）	ごはん 鮭の塩焼き 切り昆布の煮物 白菜のなめ茸和え 味噌汁（豆腐） 果物	
おやつ	りんごパイ	いしやきいも	ふんわり食感マザードーナツ	信州発ももカステラ	もっとしあわせケーキ（抹茶）	ミルクまんじゅう	
	648kcal 蛋白質 25.4g 脂質 22.3g 食塩 2.2g	593kcal 蛋白質 33.5g 脂質 12.6g 食塩 5g	725kcal 蛋白質 20g 脂質 23.2g 食塩 3.9g	498kcal 蛋白質 18.9g 脂質 8.1g 食塩 3.2g	623kcal 蛋白質 24.1g 脂質 21.4g 食塩 2.6g	550kcal 蛋白質 30.4g 脂質 8g 食塩 2.7g	