



デイサービス吾亦紅便り

2022 10月号 埼玉県蓮田市大字閭戸 1885
TEL.048-766-4165(代)
FAX.048-766-5700

Vol. 7



ようやく秋色が強くなってきましたね。十月になると残暑が厳しい日も減り、人々の服装からも秋を感じられます。また、文化祭や学園祭などもあり、楽しいイベントが開催される季節です。十月は衣替えの時期ですが中国の宮中では、旧暦の四月一日と十月一日に、夏の服を入れ替える慣習がありました。日本へは平安時代に伝わったとされています。明治時代に新暦が使われるようになり、現在の六月一日と十月一日に夏の服を衣替えするようになりました。現在では、衣替えは強制的なものではなく、あくまでも習慣です。学校においては、一カ月間の移行期間が設けられているようです。

日	月	火	水	木	金	土
						1 運動会
2	3	4	5	6	7	8
	足でお手玉投げゲーム	指クレンゲーム	野を越え山越えゲーム	物送りゲーム	ボールリレー	赤と黒
9	10	11	12	13	14	15
	野を越え山越えゲーム	足で穴入れ	指クレンゲーム	ラケットサッカー	お玉ゲーム	ボールリレー
16	17	18	19	20	21	22
	お楽しみ会					
	誕生会					
23	24	25	26	27	28	29
	赤と黒	お玉リレー	ボールリレー	足で穴入れ	指クレンゲーム	野を越え山越えゲーム
30	31	Halloween				
	物送りゲーム					

日曜日ご利用者様募集しております。

今月の歌

夕焼けこやけ
月里の秋もみじ

恒例大運動会

九月二十六日(月)～
十月一日(土)に
曜日対抗大運動会が開かれました。

デイ畑から

初めて植えた
へちまが長さ
六十cm程になりました。

園芸クラブより

十月下旬から十一月上旬頃、お天気の良い時、プランターにチュリップの球根や花を植えます。
皆さんの参加で可愛い花を咲かせましょう。

お楽しみ会

十月十七日(月)から二十二日(土)まで、お楽しみ会が開催されます。普段見ることのない職員の姿が見られることでしょうか。

編/集/後/記 今月は、「へちま」についての豆知識です。本来の名前は、果実から繊維が得られることからついた「糸瓜(いとわり)」です。「イトワリ」の「ト」が「いろはにほへとちりぬるを」の「へ」と「ち」の間にあるため、「へちの間」で「へちま」となったようです。

以前は、食用やへちま水、タワシに利用されました。現在では、スリッパとして人気があるようです。へちまの繊維が心地良く足裏を刺激し、繊維の目が粗いので通気性も良く、汗をかくいても快適だそうです。皆さんも来年の夏、お試しになってはいかがでしょうか？

前・上・横にパンチング

今月の運動

1 右前 2 右横 3 左横

1～3のくり返しを1～2分

◎ボクシング気分で楽しく行いましょう。
◎背すじはできるだけ伸ばすといいですよ。

基礎体力のアップが望め、日常動作を行いやすくなり、疲れが少なくなるため、生活のなかでおっくうに感じることも減ります。また、基礎体力のアップは、活動意欲の向上につながります。

10月の献立表 デイサービス吾亦紅

	日	月	火	水	木	金	土
屋食							1
							ごはん 牛肉とにんにくの芽ごまみそ炒め かぼちゃの煮物 オクラの海苔和え 果物 味噌汁（里芋）
							黒糖ケーキ 599kcal 蛋白質 24.9g 脂質 10.3g 食塩 2.4g
おやつ							
	2	3	4	5	6	7	8
屋食	ごはん シルバーの西京焼き 高野豆腐の煮物 エビアボカドサラダ すまし汁（手毬麩） 果物	ごはん フルコギボーク 彩りしんじょうの煮物 トマトサラダ 果物 味噌汁（さつまいも）	天丼 竹輪の煮物 果物 けんちん汁	ごはん 鶏の照り焼き 豆の煮物 春雨サラダ 果物 味噌汁（キャベツ）	かきたまうどん なす田楽 果物 ヤクルト	ごはん チーズ包みメンチ えびとそらのガーリック炒め さつまいもサラダ 果物 コンソメスープ	ごはん 蒸し鮭のクリームソース ラタトゥイユ風 モロヘイヤの和え物 果物 味噌汁（花麩）
	福芋	しあわせ饅頭（よもぎ）	フレッシュオレンジケーキ	しあわせいちごケーキ	人形焼（こしあん）	ロールケーキ（シャインマスカット）	カスタードおやき
	599kcal 蛋白質 33.5g 脂質 18.2g 食塩 2.4g	704kcal 蛋白質 24.4g 脂質 25.9g 食塩 3.9g	669kcal 蛋白質 26.2g 脂質 13.1g 食塩 3.7g	619kcal 蛋白質 27.1g 脂質 19.4g 食塩 3.3g	458kcal 蛋白質 17.1g 脂質 6.6g 食塩 2.8g	682kcal 蛋白質 27.3g 脂質 18.6g 食塩 4.5g	533kcal 蛋白質 30.1g 脂質 9.4g 食塩 2.9g
	9	10	11	12	13	14	15
屋食	ごはん 鶏の金山寺味噌焼き えびピース炒め ピリ辛こんにゃく 果物 すまし汁（はんぺん）	山菜そば かき揚げ 果物 ヤクルト	ごはん 蒸し豚のごまだれがけ アスパラソテー もずく 果物 味噌汁（茄子）	ごはん 太刀魚のトマト煮 海老二郎まん 山芋おろし 果物 味噌汁（わかめ）	ビーフカレー ブロックりのチーズサラダ 果物 コンソメスープ	ごはん 赤魚の粕漬け焼き 厚揚げきのこ煮 ひじきサラダ 果物 味噌汁（ほうれん草）	三色丼 茄子と海老のチリソース 果物 赤だし（なめこ）
	ミルクボンデードーナツ	秋の実	芋どら焼き（こしあん）	栗カステラ	ミニようかんロール	レースンクリームサンド	京雅（こしあん）
	611kcal 蛋白質 30.4g 脂質 17.1g 食塩 3.5g	594kcal 蛋白質 23.7g 脂質 20.2g 食塩 4.8g	564kcal 蛋白質 21.6g 脂質 15.5g 食塩 2.4g	673kcal 蛋白質 25.9g 脂質 23.3g 食塩 1.9g	598kcal 蛋白質 17g 脂質 18.9g 食塩 3.2g	573kcal 蛋白質 29.2g 脂質 17.2g 食塩 2.7g	519kcal 蛋白質 25.6g 脂質 9.8g 食塩 3.4g
	16	17	18	19	20	21	22
屋食	ごはん ほっけの塩焼き かぼちゃの煮物 オクラとトマトのボン酢サラダ 果物 味噌汁（ごぼう）	ごはん 豚肉ときくらげの卵炒め ひじきの煮物 長芋の梅和え 果物 味噌汁（しめじ）	シーフードクリームパスタ とうもろこしの香ばし揚げ 果物 ヤクルト コンソメスープ	ごはん 鶏クリームソースがけ イカとキャベツの塩ダレ炒め ネパネパ野菜の和え物 果物 味噌汁（かぼちゃ）	ごはん 鮭のガリパタ焼き 千切り炒め ナポリタンサラダ 果物 味噌汁（舞茸）	ごはん 牛きのご炒め いわしつみれおろしボン酢がけ カリフラワーサラダ 果物 味噌汁（わかめ）	うなちらし寿司 山菜煮 果物 すまし汁（手毬麩）
	りんごパイ	誕生日会	誕生日会	紅茶パウムクーヘン	りんごおやき	カステラドーナツ	すいーとぼてとまん
	510kcal 蛋白質 22.4g 脂質 8.3g 食塩 2.7g	684kcal 蛋白質 20.4g 脂質 26.4g 食塩 3.4g	604kcal 蛋白質 22.4g 脂質 10.5g 食塩 4.6g	597kcal 蛋白質 28.9g 脂質 17.7g 食塩 2.2g	559kcal 蛋白質 30.7g 脂質 10.6g 食塩 2.5g	620kcal 蛋白質 22.6g 脂質 21.7g 食塩 2.9g	593kcal 蛋白質 17.3g 脂質 18.7g 食塩 3.4g
	23	24	25	26	27	28	29
屋食	ごはん 麻婆豆腐 パプリカソテー レタスサラダ 果物 中華スープ	ごはん 白身フライ 里芋のカニあんかけ ザーサイサラダ 果物 コーンポタージュ	ごはん 牛焼き肉 蓮根と蒟蒻の煮物 オクラのゆずボンと和え 果物 味噌汁（ほうれん草）	醤油ラーメン 餃子 果物 ヤクルト	うなちらし寿司 煮物 果物 すまし汁（とろろ昆布）	ごはん 鯖の塩焼き さつま芋の甘辛煮 大根サラダ 果物 味噌汁（豆腐）	カレーライス アスパラ海鮮サラダ 果物 コンソメスープ
	Mの時間	ふわり饅頭	マドレーヌ（ヨーグルトレモン）	小倉しぐれ	王様のたまごパン	小法師みるくまんじゅう	栗パイ
	624kcal 蛋白質 23.6g 脂質 22.8g 食塩 2.5g	698kcal 蛋白質 26g 脂質 18.9g 食塩 5.3g	593kcal 蛋白質 17.2g 脂質 15.7g 食塩 2.4g	562kcal 蛋白質 22.2g 脂質 8.1g 食塩 2g	551kcal 蛋白質 19.6g 脂質 13.3g 食塩 3.4g	596kcal 蛋白質 25.7g 脂質 13.2g 食塩 2.8g	702kcal 蛋白質 23.5g 脂質 29.4g 食塩 4.2g
	30	31					
屋食	ごはん 赤魚の煮つけ ほうれん草とマッシュルームの炒め メンマの和え物 果物 味噌汁（ニラ）	ごはん かぼちゃコロッケ ベーコンソテー 長芋の海苔和え 果物 きのこポタージュ					
	レモンケーキ	かぼちゃランタン					
	515kcal 蛋白質 26.7g 脂質 7.8g 食塩 4.2g	688kcal 蛋白質 16.1g 脂質 21.9g 食塩 3.5g					
おやつ							

