デイサービス吾亦紅便り

11月号 2022

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

Vol.8

十一月の和名は「霜月」。文字通り「霜が降りる月」という意味です。

日を追うごとに朝晩の気温が下がり、下旬になるころには、まさに霜が降りるような寒さを感じるようになってきます。ひと月のうちでも変化が大きいのが十一月。青空高く、秋晴れ好天が続く月初めから、街路樹の木々の紅葉が深く鮮やかになる中旬を経て、落ち葉が舞う冬の始まりへと続きます。木枯らし一号のニュースが聞こえてきたり、早いところでは初雪の便りがあるのも今月です。

厚着の重装備をしなくても、日中なら外で快適に過ごせる最後の季節です。

天気の良い日は、健康のためにもお散歩しませんか？何か良いものが見つかるかもしれません。

今月の運動

つま先とかかとの上げ下ろし<強化編>

1.2をそれぞれ 10回

足裏が床につくようにいすに座る。右足のつま先に左足のかかとをのせて負荷をかけ、右足のつま先の上げ下ろしを行う。

左足を上にして足を組み、さらにひざに両手をついて体重をかける。それを負荷にして、かかとの上げ下ろしを行う。

! 人工関節を入れている人は脱臼の恐れがあるので、足を組む動きは避けましょう。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		かんたん押し絵作り	誕生会	かんたん押し絵作り		
6	7	8	9	10	11	12
	かんたん押し絵作り	ラケットサッカー	風船バレー	鬼饅頭作り	三味線	野を超え山越え
13	14	15	16	17	18	19
	誕生会	缶けり	福ちゃんを落とすな	野を超え山越え	おやつ作り	バッティングゲーム
20	21	22	23	24	25	26
	バッティングゲーム	ライトゴルフ	ラケットサッカー	マリンバ演奏会	誕生会	缶けり
27	28	29	30			
	福ちゃんを落とすな	野を超え山越え	バッティングゲーム			

日曜日のイベントに参加しませんか？
※内容は随時ご案内します。

お楽しみ会

十月十七日（月）から二十二日（土）に、お楽しみ会「桃太郎」と「花咲かじいさん」が好演されました。突然の配役とセリフに大変でしたが楽しかったですね。

新しい仲間です

《介護職員》
♥沼村 裕美

皆様が、一日楽しく笑顔で過ごして頂けるように頑張ります。宜しくお願いします。

運動会結果発表

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、今年は火曜日チームが優勝しました。

今月の歌

♫たき火　♫里の秋
♫もみじ　♫いい湯だな

日曜日ご利用者様募集しております。

編/集/後/記 今までに、一度は食べたことや見たことのある「千歳飴」。今月は七五三に欠かせない「千歳飴」の知恵袋です。「千歳飴」が長い理由をご存じですか？「千歳飴」は長寿を願う飴で、始まりは江戸時代で飴を長く伸ばして「寿命飴」「千年飴」と銘打って、売り出した後に「千歳飴」となりました。浅草寺で飴売りをしていた人が考案したと言われているようです。袋には齢の数と同じ本数の飴を入れると良いとされています。何気ないふとした瞬間や物事にもう一度目を向けてみると、気持ちがほっこりする事に出会えるかもしれませんね。

11月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
昼食			ごはん ハンバーグ ヤングコーンのソテー 茄子のおろし和え 芋の子汁 果物	ごはん 豚照り煮 アスパラともろこしの香ばし揚げ もずく 味噌汁（白菜） 果物	きつねそば 五目きんぴら 果物 ヤクルト	ごはん メルルーサのムニエル なすの油淋鶏ソース 大根ハムサラダ 味噌汁（しいたけ） 果物	ごはん ささみチーズフライ さつま芋レモン煮 海草サラダ コンソメスープ 果物
おやつ			おかめ人形焼き	巨峰カステラ	和風モンブラン	抹茶あずきケーキ	ドームケーキ（カスタード）
			610kcal 蛋白質 24.2g 脂質 14.7g 食塩 2.5g	644kcal 蛋白質 25.1g 脂質 16g 食塩 2.8g	678kcal 蛋白質 25.7g 脂質 17.3g 食塩 2.9g	577kcal 蛋白質 24g 脂質 13g 食塩 2.5g	615kcal 蛋白質 27.6g 脂質 7.1g 食塩 2.8g
	6	7	8	9	10	11	12
昼食	ごはん 鶏のチリソース焼き きのこソテー ピリ辛こんにゃく 果物 味噌汁（葉大根）	カレーうどん ひじきの海鮮ステーキ 果物 ヤクルト	ごはん ほっけの塩焼き 山菜煮 モロヘイヤの和え物 果物 味噌汁（玉ねぎ）	ごはん 鮭の照り焼き 厚揚げじゃが煮 中華くらげの和え物 果物 味噌汁（なめこ）	ごはん 豚しょうが焼き アスパラソテー トマトサラダ 果物 味噌汁（ごぼう）	ごはん さば味噌竜田揚げ 芋がらの炒め煮 小松菜ごま和え コーンスープ 果物	ごはん カニ玉 切り昆布の煮物 大根の胡麻ドレサラダ 果物 わかめスープ
おやつ	ロールケーキ	福栗	マザードーナツ	黒糖饅頭	スイスバウム	抹茶ケーキ	みたらし団子
	649kcal 蛋白質 24.5g 脂質 24.3g 食塩 2.1g	679kcal 蛋白質 23.5g 脂質 22.4g 食塩 3.3g	591kcal 蛋白質 27.4g 脂質 12.9g 食塩 3.7g	618kcal 蛋白質 35.3g 脂質 12.5g 食塩 2.8g	659kcal 蛋白質 20.9g 脂質 23.3g 食塩 2.4g	697kcal 蛋白質 25g 脂質 19.2g 食塩 2.7g	556kcal 蛋白質 20.2g 脂質 12.6g 食塩 3.1g
	13	14	15	16	17	18	19
昼食	ごはん 銀だらの煮つけ さつま芋甘辛煮 ザーサイサラダ 果物 味噌汁（もやし）	ごはん 鶏のトマト焼 彩りしんじょうの煮物 とろろオクラ 豚汁 果物	味噌ラーメン 海老ニラまん 果物 ヤクルト	豚丼 切干大根の煮物 果物 味噌汁（さつま芋）	ごはん アジフライ さつまいもサラダ 菜種和え 果物 トマトスープ	カレーライス 鶏ささみサラダ コンソメスープ 果物	ごはん ほっけの塩焼き 中華野菜の青椒風 きのこのマリネ 果物 味噌汁（なめこ）
おやつ	パウンドケーキ	誕生会	誕生会	くまさんあん入りカステラ	ほうじ茶ドーナツ	生チョコケーキ	芋どら焼き
	617kcal 蛋白質 33.6g 脂質 7.2g 食塩 5.3g	699kcal 蛋白質 30.7g 脂質 21.9g 食塩 3g	684kcal 蛋白質 26.6g 脂質 13g 食塩 3.1g	608kcal 蛋白質 15.4g 脂質 17.7g 食塩 3.3g	625kcal 蛋白質 17.2g 脂質 14.6g 食塩 2.6g	591kcal 蛋白質 18.5g 脂質 19.3g 食塩 2.8g	538kcal 蛋白質 23.8g 脂質 11.2g 食塩 3.1g
	20	21	22	23	24	25	26
昼食	ごはん 肉団子酢豚風 炒り豆腐 おくら海苔和え 果物 味噌汁（ほうれん草）	ごはん 鯖のカレーパン粉焼き ウィンナーソテー 長芋の梅和え 味噌汁（じゃが芋） 果物	ごはん プルコギポーク 里芋の煮物 小松菜の和え物 果物 味噌汁（まいたけ）	焼きそば チーズサラダ 果物 中華スープ（カニ） ヤクルト	ごはん 豚ニラ卵 とろろの磯部揚げ ネバネバ野菜のポン酢和え 果物 味噌汁（油揚げ）	海鮮丼 蓮根と蒟蒻の煮物 豚汁 果物	さつま芋ご飯 鶏の塩糀焼き 冬瓜の煮物 エビアボカドサラダ 果物 味噌汁（かぼちゃ）
おやつ	ベルギーワッフル	レアチーズ風ムース	生チョコケーキ	いちごクリームケーキ	秋の次郎	誕生会	抹茶カステラ
	680kcal 蛋白質 25.6g 脂質 16.2g 食塩 3.4g	802kcal 蛋白質 31.7g 脂質 34.2g 食塩 2.9g	667kcal 蛋白質 21.3g 脂質 24.5g 食塩 2.4g	431kcal 蛋白質 18.8g 脂質 6.3g 食塩 3.3g	683kcal 蛋白質 23.9g 脂質 21.4g 食塩 3.3g	676kcal 蛋白質 40.1g 脂質 10.9g 食塩 2.2g	671kcal 蛋白質 27.2g 脂質 20.9g 食塩 3.8g
	27	28	29	30			
昼食	ごはん 鮭の塩焼き ふろふき大根 たけのこの土佐煮 果物 味噌汁（里芋）	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのカニあんかけ もやしとぜんまいのナムル 果物 わかめスープ	ごはん サーモンフライ さつま芋ミルク煮 トマトサラダ 果物 きのこポタージュ	カレーライス 海老のカクテルサラダ 果物 コンソメスープ			
おやつ	羊かんしぐれ	ばななくん	かぼちゃパイ	もみじ饅頭（うぐいす）			
	521kcal 蛋白質 29g 脂質 6.2g 食塩 2.3g	584kcal 蛋白質 27.5g 脂質 15.5g 食塩 2.8g	764kcal 蛋白質 18.9g 脂質 19.2g 食塩 2.7g	719kcal 蛋白質 26.4g 脂質 26.6g 食塩 4.2g			