デイサービス吾亦紅便り

12月号 2022

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

Vol.9

メリー・クリスマス！。皆さんもよくご存じのように、「クリスマス」はキリストの生誕を祝うお祭りですが、古代ローマでは冬至の日に行われていた「太陽神の復活祭」や「農耕神への収穫祭」だったと言われています。

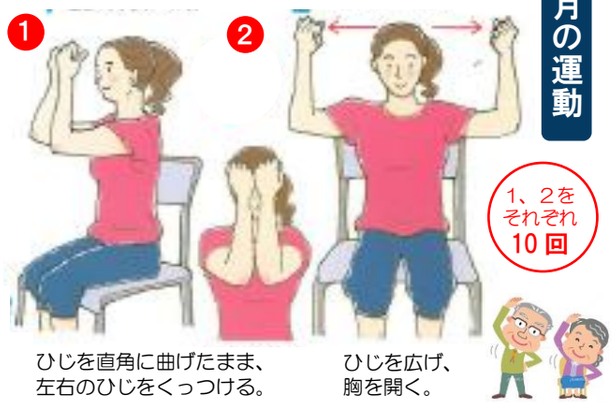
「クリスマス」に飾るツリーやリースにはモミを使うのが一般的で、常緑樹のモミは、西洋では生命の象徴、古くから魔除けや神聖なものとして扱われてきました。装飾に使う松ぼっくり、麦の穂、ぶどうのつる、リンゴは豊作の祈願の意味があります。またリースは、輪になっていることから初めも終わりもない「永遠に続く愛」を表しています。

クリスマス飾りには日本の「しめ飾り」に近い意味があるようです。

日	月	火	水	木	金	土
	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。			1	2	3
				クリスマスリース作り		
4	5	6	7	8	9	10
	クリスマスリース作り 誕生会		誕生会	風船バレー	誕生会	お玉リレー
11	12	13	14	15	16	17
	ラケットサッカー	巻き巻きゲーム	お盆ゲーム	指サッカー	ボールリレー	ラケットサッカー
18	19	20	21	22	23	24
	缶けり	風船バレー	指サッカー	ボールリレー	クリスマス会	
25	26	27	28	29	30	31
	風船バレー	ビーチボールけりゲーム	野を越え山越え	玉入れ	紅白歌合戦	デイお休み

今月の運動

両ひじをつけたり離したりして、**腕と胸の筋力をつける**



ひじを直角に曲げたまま、左右のひじをくっつける。

ひじを広げ、胸を開く。

（近づける時は）腕に力を入れてくっつけてください。
（広げる時は）腕の力を緩めて、しっかり胸を張りましょう。

色々ありました

今年もコロナ禍で、イベントの開催が難しい年でしたが、楽しんで頂けるよう趣向を凝らし、暖かい日には散歩や畑に苗を植えたり、鉢に花を植えたりもしました。三味線やマリンバ演奏会もありましたね。

新しい仲間です

《看護師》
♥高木 美穂

看護師として皆様に安全で充実した日々を過ごして頂けるよう精一杯頑張ります。ご指導宜しくお願いします。

今月の歌

♫よろこびの歌 ♫冬景色
♫赤鼻のトナカイ 他

日曜日ご利用者様募集しております。

編/集/後/記 お正月飾りを大晦日に行うのは一夜飾りと言われ、神様をお迎えするのに失礼にあたると考えられていたようです。「餅つき」も縁起をかつぎ 12 月 28 日や 30 日に行うことになったようです。29 日は縁起が悪いと言われていますが場所によっては 29 日は「ふく＝福」をもたらすと解釈するところもあるようです。

最近ではスーパーなどでパックに入った餅を購入することができるようになりました。自宅で杵と臼ではなく、機械でつくご家庭もあるでしょう。食される時は十分気を付け、食べ過ぎにも注意しましょうね。

12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					牛肉うどん ブロッコリーのマスタードサラダ 果物 ヤクルト	ごはん ガリバタ鶏 里芋の煮物 茄子の和え物 味噌汁（にら） 果物	ごはん サワラの青紫蘇焼き 切り昆布の煮物 中華くらげの和え物 果物 味噌汁（舞茸）
おやつ					栗かすてら	ミルクまんじゅう	しあわせいちごケーキ
					631kcal 蛋白質 18.8g 脂質 20.7g 食塩 2.5g	618kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.3g 食塩 2g	589kcal 蛋白質 28.6g 脂質 14.6g 食塩 3g
	4	5	6	7	8	9	10
昼食	ごはん 牛すき煮 さつま芋のレモン煮 モロヘイヤの梅和え 果物 味噌汁（なめこ）	スパゲティーミートソース ポテトサラダ 果物 コンソメスープ ヤクルト	ごはん 鶏のトマト焼き アスパラソテー アボカドサラダ 果物 味噌汁（茄子）	ごはん 鯖の塩焼き ぜんまいの煮物 山芋おろし 果物 味噌汁（大根）	ごはん ハンバーグ コンソメ煮 マカロニサラダ 果物 味噌汁（かぶ）	ごはん メバルのマヨパン粉焼き 厚揚げのガリバタ炒め 茄子の和え物 味噌汁（ごぼう） 果物	ごはん 豚照り煮 芋がらの炒め煮 ぬた和え 果物 味噌汁（畑菜）
おやつ	塩ようかん	誕生会	福栗まんじゅう	誕生会	白こしあんまんじゅう	誕生会	八女抹茶館どら焼き
	628kcal 蛋白質 23.5g 脂質 9.8g 食塩 2.2g	751kcal 蛋白質 22.7g 脂質 24.1g 食塩 4.6g	665kcal 蛋白質 26.1g 脂質 25.4g 食塩 2g	625kcal 蛋白質 27.5g 脂質 17g 食塩 3.1g	627kcal 蛋白質 25.1g 脂質 13.7g 食塩 2.4g	613kcal 蛋白質 29.1g 脂質 13.6g 食塩 2g	633kcal 蛋白質 25.3g 脂質 15.7g 食塩 2.1g
	11	12	13	14	15	16	17
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 竹輪の煮物 オクラの和え物 果物 すまし汁（はんぺん）	ごはん 鶏の生姜焼き キャベツとイカの塩ダレ炒め いんげんのそぼろ和え 果物 味噌汁（さつま芋）	けんちんうどん エビカツ 果物 ヤクルト	チャーハン 餃子 果物 ザーサイスープ	ごはん 鰺の塩糀焼き 厚揚げのきのこおろし煮 ごぼうサラダ 果物 味噌汁（なめこ）	トマトチキンカレー シーザーサラダ コンソメスープ 果物	ごはん かぼちゃコロッケ かぶの煮物 ピリ辛こんにゃく 果物 きのこポタージュ
おやつ	たまごとチョコ蒸しケーキ	小倉しぐれ	ほうじ茶ドーナツ	ロールケーキ（あまおう苺）	あんパタまん	たまごパン（コーヒー味）	冬柚香
	594kcal 蛋白質 31.1g 脂質 12.9g 食塩 3.1g	622kcal 蛋白質 29.2g 脂質 18.4g 食塩 3.8g	529kcal 蛋白質 19.2g 脂質 8.5g 食塩 3.2g	592kcal 蛋白質 20.2g 脂質 15.9g 食塩 5.2g	595kcal 蛋白質 30g 脂質 14.2g 食塩 2.6g	661kcal 蛋白質 24.7g 脂質 16g 食塩 4.9g	591kcal 蛋白質 11.4g 脂質 13.1g 食塩 2.3g
	18	19	20	21	22	23	24
昼食	ごはん 鶏の金山寺味噌焼き ひじきの煮物 もずく 果物 すまし汁（はんぺん）	ごはん 鯖の照り焼き 炒り豆腐 茄子のおろしすだち和え 果物 味噌汁（かぼちゃ）	ごはん 鶏梅焼 厚揚げのコク旨味噌炒め 山芋おろし 果物 味噌汁（なめこ）	ちゃんぽんめん 春巻き 果物 ヤクルト	オムライス ローストチキン風 クリーミーコロッケ 彩りサラダ 星ポテ ピンチョス ポテトツリー 果物 豆乳コーンスープ	ごはん 鮭の幽庵焼き 蓮根の挟み揚げ 茄子の和え物 味噌汁（椎茸） 果物	ごはん 赤魚の粕漬け焼き ごぼうの煮物 長芋の梅和え 果物 すまし汁（手毬麩）
おやつ	レーズンクリームサンド	お茶プリン	みかん焼きケーキ	きなこカステラ	栗パイ	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ
	626kcal 蛋白質 26.6g 脂質 16.7g 食塩 3.1g	581kcal 蛋白質 30.5g 脂質 15.6g 食塩 3.8g	657kcal 蛋白質 28.1g 脂質 20.1g 食塩 3g	709kcal 蛋白質 27.7g 脂質 23.1g 食塩 1.9g	843kcal 蛋白質 33.4g 脂質 28.6g 食塩 3.2g	651kcal 蛋白質 31.4g 脂質 14.9g 食塩 3.1g	580kcal 蛋白質 26.4g 脂質 10.6g 食塩 3.3g
	25	26	27	28	29	30	31
昼食	ハヤシライス スパゲッティサラダ 果物 コンソメスープ	ごはん 回鍋肉 千切り炒め きゅうりと竹輪の和え物 果物 にらスープ	にぎり寿司 山菜煮 果物 味噌汁（おつゆ麩）	ごはん 鯖の味噌焼き 彩しんじょうの煮物 春雨サラダ 果物 けんちん汁	ごはん 鶏の唐揚げ ラタトゥイユ風 レタスサラダ 果物 コンソメスープ	中華丼 茄子のポン酢和え ワカメスープ 果物	デイサービスお休みです 12/31～1/3 迄 来年も宜しくお願いします
おやつ	サンタまんじゅう	ミルクポンデドーナツ	粒あん最中	人形焼き（緑茶あん）	苺ミルクのパウンドケーキ	カスタードおやき	
	648kcal 蛋白質 17.4g 脂質 23.9g 食塩 3g	686kcal 蛋白質 22.3g 脂質 24g 食塩 4.6g	551kcal 蛋白質 28.2g 脂質 8.9g 食塩 4.3g	631kcal 蛋白質 31.5g 脂質 12.8g 食塩 3.2g	628kcal 蛋白質 20.3g 脂質 19.2g 食塩 2.8g	654kcal 蛋白質 26.3g 脂質 22.8g 食塩 4.5g	