



デイサービス吾亦紅便り

2023
9月号

埼玉県蓮田市大字閨戸 1885
TEL.048-766-4165(代)
FAX.048-766-5700

Vol.6



9月の和風月名は「長月(ながつき)」です。日の入りがだんだんと早くなり、「秋の夜長」と言われる季節に入ります。そんな「秋の夜長」は何をして過ごしましょうか？

「食欲の秋」旬を迎える食材が豊富な時期、秋ならではの食事をゆっくりと楽しみますか？

「芸術の秋」音楽を聴いたり映画鑑賞などで楽しみますか？

ゆっくりのんびりお風呂に浸かるのも良いですね。いろいろな過ごし方がありますが、ぜひ、自分らしい「秋の夜長」の過ごし方を見つけてくださいね。

まだまだ残暑がきびしい季節ですが、「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉通り、この頃には暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になっていることでしょうか。

今年の十五夜は9月29日です。収穫に感謝して、月に見立てた物や収穫物をお供えする風習があります。「秋の夜長」に、ペタンペタンとウサギがお餅つきをしているお月さまを、ゆっくりと眺めるのも風情があって良いですね。



マリンバ演奏会

8月26日(土)デイホールにて、マリンバ演奏会を開催しました。前回は、ご都合により残念ながら中止となつてしまい、お客様から「次はいつやるの?」「早く聴きたい」などの声をいただいております。いつも話し声が聞こえるホールも、演奏前は静寂がながれ、いざ演奏が始まるとホール全体にマリンバの柔らかな音色が響き渡りました。マリンバの柔らかな音色で、暑さも涼しく感じられましたね。演奏だけではなくトークも交え、短い時間でしたが、楽しんでいただけたいと思います。次回もお楽しみに。

今月の歌

♪夕焼け小焼け ♪七つの子
♪とんぼのめがね

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					うちわでお手玉投げ	風船ゲーム
3	4	5	6	7	8	9
誕生会	突いてボール入れ	タワーを作ろう	誕生会	ボーリング	誕生会	紙コップ棒すくい
10	11	12	13	14	15	16
	紙コップ棒すくい	突いてボール入れ	ふうせんゲーム	タワーを作ろう	ボーリング	タワーを作ろう
17	18	19	20	21	22	23
	敬老会	紙コップ棒すくい	タワーを作ろう	突いてボール入れ	ふうせんゲーム	誕生会
24	25	26	27	28	29	30
	うちわでお手玉投げ	ボーリング	突いてボール入れ	ふうせんゲーム	紙コップ棒すくい	うちわでお手玉投げ

みんなで作るクッキン

デイ畑で収穫された立派なジャガイモでフライドポテトを作りました。



デイホールには、某ファストフードに負けないくらいとっても良い匂いがしていました。美味しいと大好評でした。

編/集/後/記

今年の夏はとても暑かったですね。暑かったというより暑すぎです。「地球温暖化」ではなく「地球沸騰化」という新しい言葉まで生まれました。「暑いね〜、今日は何度まで上がるの?、いつまでこの暑さ続けるの?」は日々の挨拶の言葉となった夏です。エアコンを使わないと寝れない、でもエアコンを使うと電気代はかかる

し体も疲れる、早くエアコンを使わなくて良いようにならないかなあと思いつつながら過ごしていました。そんな夏も、少しずつ少しずつですが、秋に近づいているように感じます。日が少しずつ短くなってきて、空を見上げると夏空から秋の空に変わりつつあります。秋を感じられる時期は短いですが、私なりの「〇〇の秋」を楽しもうと思います。

9 月の献立 デイサービス吾亦紅

		日	月	火	水	木	金	土	
								1	2
昼食								ごはん140g ピリ辛肉二郎あんかけ ブロッコリーのくす煮 きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁 果物	ごはん140g 赤魚の煮つけ 切干大根の煮物 もずく 果物 味噌汁(さつまいも)
								Mの時間	ふんわりバターケーキ
								591kcal 蛋白質 28.1g 脂質 13.9g 食塩 2.7g	466kcal 蛋白質 23.3g 脂質 5.8g 食塩 2.9g
		3	4	5	6	7	8	9	
昼食		ごはん140g 牛肉とにんにくの芽ごまみそ炒め とうもろこしの香ばし揚げ なめたけおくら 果物 味噌汁(もやし)	そうめん なすとひき肉の甘みそ炒め 果物 ヤクルト	カレーライス いかのレモンサラダ 果物 コンソメスープ	ごはん140g カレイのみりん焼き 大根のごま煮 カリフラワーの棒棒鶏サラダ 果物 味噌汁(里芋)	ごはん140g 豚しょうが焼き 卵豆腐 スナップエンドウのソテー 果物 味噌汁(わかめ)	ごはん140g 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 山芋おろし すまし汁(手毬麩) 果物	ごはん140g メンチカツ さつま芋ミルク煮 トマトサラダ 果物 味噌汁(しめじ)	
		誕生会	チョコプリン	カルシウムバームクーヘン	誕生会	クリームブッセ	誕生会	しあわせ饅頭(いちご)	
		647kcal 蛋白質 27.5g 脂質 14g 食塩 3.5g	559kcal 蛋白質 14.6g 脂質 4.9g 食塩 4.0g	665kcal 蛋白質 17.9g 脂質 23.1g 食塩 3.8g	591kcal 蛋白質 29.1g 脂質 9.2g 食塩 2.2g	693kcal 蛋白質 26.8g 脂質 23.1g 食塩 3.6g	630kcal 蛋白質 26.8g 脂質 16.8g 食塩 2.4g	694kcal 蛋白質 21.3g 脂質 23.3g 食塩 2.3g	
		10	11	12	13	14	15	16	
昼食		ごはん140g カレイの煮つけ エビカツ ふさと湯葉の含め煮 果物 味噌汁(かぼちゃ)	ごはん140g 豚照り煮 山菜煮 ネハネハ野菜のボン酢和え 果物 味噌汁(あおさ)	冷やしとろろうどん 筑前煮 果物 ヤクルト	ごはん140g 鶏のチリソース焼き 蓮根と蒟蒻の煮物 もやしとメンマの和え物 果物 ザーサイスープ	ごはん140g 豆腐ハンバーグ ひよこ豆の洋風野菜トマト煮 オクラ長いも和え 果物 味噌汁(なめこ)	ごはん140g 豚の塩ダレ炒め ごぼうの煮物 カリフラワーの梅おかか和え 味噌汁(畑菜) 果物	ごはん140g 鮭の照り焼き 芋がらの炒め煮 ぬた和え 豚汁 果物	
		厚切りカットパウム	もみじ饅頭(うくいす)	塩バタードーナツ	ミルククーラードーナツ	くまさんのあん入りカステラ	しっとりはちみつケーキ	ちっとしあわせケーキ(だまこ)	
		575kcal 蛋白質 27.3g 脂質 9.3g 食塩 3.6g	577kcal 蛋白質 25.3g 脂質 16.1g 食塩 3.0g	564kcal 蛋白質 14.6g 脂質 4.3g 食塩 2.2g	555kcal 蛋白質 20.4g 脂質 12.5g 食塩 3.2g	580kcal 蛋白質 16.5g 脂質 9.3g 食塩 2.2g	658kcal 蛋白質 20.4g 脂質 23.2g 食塩 1.9g	584kcal 蛋白質 30g 脂質 9.6g 食塩 3.1g	
		17	18	19	20	21	22	23	
昼食		ごはん140g ハンバーグ 千切り炒め 花野菜サラダ 果物 コーンスープ	赤飯 てんぷら 煮物 ほうれん草の白和え すまし汁	ごはん140g 牛肉のバーベキューソース炒め しらすとそら豆のガーリック炒め ピリ辛こんにゃく 果物 味噌汁(かぶ)	肉野菜ラーメン 海鮮サラダ 果物 ヤクルト	ごはん140g ポークチャップ 豆腐シュウマイ 白菜の梅肉和え 果物 味噌汁(まいたけ)	ごはん140g 白身魚のオーロラソース焼き 具だくさんポトフ カニと野菜のテリーヌ オニオンスープ 果物	親子丼 五目きんぴら 果物 味噌汁(なめこ)	
		佐賀みかんポーロ	鶴亀の舞	小倉パイ	あんずケーキ	水ようかん	チョコバームクーヘン	誕生会	
		724kcal 蛋白質 24.9g 脂質 23g 食塩 2.4g	669kcal 蛋白質 28.9g 脂質 19.1g 食塩 3.8g	578kcal 蛋白質 26.9g 脂質 7.7g 食塩 2.8g	551kcal 蛋白質 24.3g 脂質 11.8g 食塩 2.1g	722kcal 蛋白質 25g 脂質 31g 食塩 2.4g	592kcal 蛋白質 28.6g 脂質 11.4g 食塩 3.2g	627kcal 蛋白質 24.6g 脂質 15.5g 食塩 3.5g	
		24	25	26	27	28	29	30	
昼食		ごはん140g アジフライ チャブチェ ネハネハ野菜の和え物 果物 味噌汁(さつまいも)	ごはん140g 回鍋肉 ひじきの煮物 トマトサラダ 果物 味噌汁(しめじ)	ごはん140g 天ぷら5種盛り 切干大根の煮物 豆サラダ 果物 味噌汁(小松菜)	ごはん140g 牛焼き肉 錦糸シュウマイ 海老のカクテルサラダ 果物 味噌汁(里芋)	きのこそば 三色いなり 果物 ヤクルト	チキンカレー 大根ハムサラダ コンソメスープ 果物	ごはん140g カジキのパセリバターオイル コンソメ煮 ザーサイサラダ 果物 味噌汁(わかめ)	
		信州巨峰カステラ	ようかんしぐれ	クリームどら焼き	プチケーキ(りんご)	満月のうさぎ	うす皮しあわせ饅頭(黒糖)	ハナナくん	
		659kcal 蛋白質 21.8g 脂質 16.3g 食塩 2.3g	615kcal 蛋白質 17.9g 脂質 19.2g 食塩 3.2g	688kcal 蛋白質 25.5g 脂質 28.5g 食塩 2.5g	683kcal 蛋白質 30.6g 脂質 26.4g 食塩 3.3g	595kcal 蛋白質 19.6g 脂質 10.7g 食塩 2.5g	586kcal 蛋白質 18.5g 脂質 15.8g 食塩 3.1g	599kcal 蛋白質 32.2g 脂質 10.5g 食塩 5.0g	