



デイサービス吾亦紅便り

2023 11月号

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

Vol.8



十一月は秋と冬の境目の季節で、「霜月」と呼ばれています。暦の上では『冬』、その名のとおり、霜が降りる月です。急に寒くなり、体調を崩しやすい季節です。バランスの良い食事、睡眠を十分にとり、元気にデイサービスに遊びに来て下さいね。

神社にお参りに行く、かわいい装いをした子供たちの姿を見かけることが多い十一月、そう、『七五三』での参拝です。「七五三」の起源は江戸時代にさかのぼります。この時代は、幼児期まで育つことは難しく、五代将軍 徳川綱吉が、自分の長男が無事に成長するようにと、健康祈願のため神社にお参りをしたことが由来といわれています。

現在も子供が健やかに育つよう、参拝される家族は多いですね。かわいい子供たちの姿を見ると、穏やかな気持ちになりますね。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			誕生会 マリンバ	紙コップで 棒すくい	突いて ボール入れ	梅ではさんで 投げ入れて
5	6	7	8	9	10	11
	魚つり ゲーム	玉入れ ゲーム	キャップ 取出しゲーム	風船バレー	音楽療法	うしろ向きで ボール投げ
12	13	14	15	16	17	18
	誕生会	梅ではさんで 投げ入れて	フラダンス	突いて ボール入れ	福ちゃんを たのみな	缶投げ ゲーム
19	20	21	22	23	24	25
	ボウリング	缶投げ ゲーム	誕生会	スリッパ 飛ばしゲーム	誕生会	タワーを 作ろう
26	27	28	29	30		
	お笑い講話術 マジックショー	キャップ 取出しゲーム	風船バレー	的当て ゲーム		

今月の歌

♪たき火
♪里の秋

お芋ほり

十月十三日(金)に芋ほりを行いました。天気が良く、絶好のお芋ほり日和でした。皆さんに、芋ほりのお声かけをしたのですが、芋ほりは屈まなくてはいけないうえ、「腰が痛いから」「膝が痛いから」と大半の方が参加されませんでした。そんな中でも、数名の方が参加してくださりました。麦わら帽子をかぶり、いざ、デイサービス畑へ。

大きい芋に小さい芋、様々な形をしたお芋が収穫できました。



大運動会

十月はスポーツの秋です。十月九日～十四日で毎年恒例「大運動会」を開催しました。最近では五～六月に運動会を実施する学校が増えてきていますが、私たちの記憶では「運動会」といえば、やっぱり秋のイベントですよ。大玉転がし、あっちいけゲーム、玉入れの三種目で競い合いました。職員の大きな声援と皆さんの楽しそうな声が、ホールに響き渡っていました。運動会と称しただけで、なんだか皆さんの目の色が変わっていたような気がしなくもありませんか(気のせい?かな)



競技ごとにそれぞれが主役となりとても楽しい時間でした。



お知らせ

☆ボランティアの方たちによるイベントが開催されます。十一月一日(水)マリンバ、十五日(水)フラダンス、二十七日(月)腹話術&マジックショーです。お楽しみに!

十月二十三日～二十五日に開催された秋祭りのご様子は、次回の号に掲載します。こちらもお楽しみに。

編/集/後/記 柿が美味しい季節となりました。最近では、ほかの果物にくらべると、柿を食べる機会は減っているそうです。柿は健康や美容に良いといわれる効能を多く含んだ果物です。スーパーなどで売られている柿は殆どが甘柿ですが、我が家では、渋柿を焼酎で渋抜きをして食べ

ています。へたにハケで焼酎を塗り、袋で密閉して1週間から10日ほどで食べごろとなります。度数の高い35度以上の焼酎で渋を抜くのがおすすめです。トロッと軟らかい甘い柿の出来上がりです。ちなみに甘柿は、鎌倉時代に渋柿が突然変異して生まれたものだそうです。

11月の献立表

デイサービス吾亦紅

	日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	4	
昼食 				ごはん140g ほっけの塩焼き ビーマンの肉詰めフライ かにちらし和え 果物 味噌汁(じゃがいも)	カレーライス 海鮮サラダ 果物 コンソメスープ	ごはん140g カレイの煮つけ シュウマイ 小松菜のピーナッツ和え 豚汁 果物	ごはん140g 鶏の香草パン粉焼き ジャーマンポテト 海藻サラダ 果物 味噌汁(しめじ)	
	3時			誕生日会	秋の姫	抹茶どら焼き	いちごケーキ	
					636kcal 蛋白質 29g 脂質 13.5g 食塩 3.1g	701kcal 蛋白質 24.2g 脂質 27.5g 食塩 3.2g	663kcal 蛋白質 27.2g 脂質 18.5g 食塩 3.3g	717kcal 蛋白質 25.2g 脂質 27.6g 食塩 2.8g
	5	6	7	8	9	10	11	
昼食 	ごはん140g カジキのパセリバターオイル 五目きんぴら 温泉卵 果物 味噌汁(なす)	魯肉飯(ルーローハン) 焼きビーフン ワンタンスープ 果物	ゆず塩ラーメン 春巻き 果物 ヤクルト	ごはん140g きのこクリームコロッケ コンソメ煮 ふきと湯葉の含め煮 果物 味噌汁(さつま芋)	ごはん140g カニ玉 フロccoliの海鮮中華炒め ザーサイサラダ 果物 わかめスープ	ごはん140g 豚しょうが焼き かぶの煮物 きゅうりと竹輪の酢の物 味噌汁(豆腐) 果物	さつま芋ごはん 鯖の味噌煮 アスパラとイカのバター醤油炒め ピリ辛こんにやく 果物 すまし汁	
	3時	りんごパイ	りんごおやき	やわらかいも羊羹	アマン	ヘルギーチョコブッセ	さつま芋饅頭	しあわせいちご饅頭
		654kcal 蛋白質 31.2g 脂質 22.1g 食塩 2.4g	705kcal 蛋白質 23.4g 脂質 33.3g 食塩 2.5g	558kcal 蛋白質 25g 脂質 6.8g 食塩 2.3g	633kcal 蛋白質 15g 脂質 19g 食塩 3.1g	579kcal 蛋白質 28.5g 脂質 16.6g 食塩 4.2g	690kcal 蛋白質 18g 脂質 27.1g 食塩 2.7g	612kcal 蛋白質 29.7g 脂質 18.1g 食塩 3.2g
	12	13	14	15	16	17	18	
昼食 	ごはん140g 鶏の唐揚げ 切干大根の煮物 オクラの和え物 果物 味噌汁(じゃが芋)	ごはん140g 鮭の照り焼き 芋がらの炒め煮 豆サラダ 果物 味噌汁(なめこ)	ごはん140g 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 山芋おろし 果物 味噌汁(かぼちゃ)	かき揚げそば 枝豆と塩昆布和風ポテサラ 果物 ヤクルト	ごはん140g 牛すき焼き 大根ほたてくず煮 もずく 果物 味噌汁(油揚げ)	ごはん140g 赤魚おろし煮 海老二郎まん かぼちゃサラダ 味噌汁(椎茸) 果物	にぎり寿司 じゃがさつま揚煮 果物 赤だし(あおさ)	
	3時	カスタードケーキ	誕生日会	エクレア	カステラ王子	抹茶あずき	黒糖饅頭	カステラドーナツ
		659kcal 蛋白質 21.6g 脂質 18.5g 食塩 2.2g	616kcal 蛋白質 32.9g 脂質 13.4g 食塩 2.8g	557kcal 蛋白質 16.9g 脂質 10.7g 食塩 2.1g	644kcal 蛋白質 24.7g 脂質 20.4g 食塩 3g	586kcal 蛋白質 28.6g 脂質 12.3g 食塩 3.8g	630kcal 蛋白質 28.1g 脂質 10g 食塩 2.6g	551kcal 蛋白質 28.1g 脂質 6.8g 食塩 3g
	19	20	21	22	23	24	25	
昼食 	ごはん140g あじのトマト煮 高野豆腐の煮物 きのこのマリネ 果物 味噌汁(里芋)	ごはん140g 野菜コロッケ ラタトゥイユ風 アボカドサラダ きのこポターージュ 果物	ごはん140g 赤魚西京焼き 大根そぼろ煮 もやしとメンマの和え物 果物 すまし汁	ごはん140g 煮込みハンバーグ れんこんの土佐煮 ビーマンしらす炒め 果物 味噌汁(かぶ)	焼きそば さつま芋サラダ 果物 中華スープ ヤクルト	ごはん140g 豚二郎玉 なすの油淋鶏ソース きゅうりのしそ和美和え 味噌汁(ごぼう) 果物	ごはん140g 鮭の塩糀焼き 三色いなり ネバネバ野菜の和え物 果物 赤だし(なめこ)	
	3時	ロールケーキ	りんごババロア	小倉パイ	誕生日会	和風モンブラン	誕生日会	紅茶バウムクーヘン
		591kcal 蛋白質 32.9g 脂質 13.8g 食塩 2.4g	644kcal 蛋白質 14.4g 脂質 20.6g 食塩 3.1g	517kcal 蛋白質 28.8g 脂質 7.9g 食塩 2.7g	558kcal 蛋白質 23.7g 脂質 8.4g 食塩 3g	600kcal 蛋白質 20.8g 脂質 10.5g 食塩 3.3g	696kcal 蛋白質 21g 脂質 24g 食塩 2.4g	626kcal 蛋白質 33.9g 脂質 13.4g 食塩 3.1g
	26	27	28	29	30			
昼食 	オムライス グリル野菜バジル炒め 果物 コーンスープ	豆乳うどん 錦糸シュウマイ 果物	ビーフカレー コールスローサラダ 果物 コンソメスープ	ごはん140g 白身フライ さつま芋ミルク煮 長芋の海苔和え 果物 味噌汁(花魁)	ごはん140g 豚照り煮 とうもろこしの香ばし揚げ 春雨サラダ 果物 味噌汁(じゃが芋)			
	3時	しっとりちみつケーキ	メープルケーキ	チョコバウンドケーキ	福芋	レモンケーキ		
		603kcal 蛋白質 19.3g 脂質 13.9g 食塩 2.8g	651kcal 蛋白質 23.2g 脂質 22.3g 食塩 1.9g	635kcal 蛋白質 18g 脂質 21g 食塩 3.2g	636kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10g 食塩 2.3g	624kcal 蛋白質 24.3g 脂質 14.6g 食塩 2.7g		