

2019年

10 月 予定表

※はボランティアの方が来てくださいます

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前		ご長寿応援プログラム				
午後		亀の子スライダー	はるかかなた 玉入れ	あめあめ ふれふれゲーム	お楽しみ プログラム	※書道 クラブ 〇〇ゲーム
	7	8	9	10	11	12
午前	羽根っこゲーム	 運動会 		ピンポン カップイン	お楽しみ プログラム	ひしゃくで ゲット!
午後	※合唱 アモーレ		ふれあい美容室	※ピアノと歌おう 片山さん	※書道 クラブ 〇〇ゲーム	※歌の会 Z' VINCI
	14	15	16	17	18	19
午前	ご長寿応援プログラム		ひしゃくで ゲット!	ご長寿応援 プログラム	おもしろ 玉入れ	ご長寿応援 プログラム
午後	テーブルサッカー	※押し花(高倉講師) 〇〇ゲーム	※フラダンス HANA ALOHA	はるかかなた 玉入れ	※蓄音機コンサート 村松さん	サッカー ゲーム
	21	22	23	24	25	26
午前	ご長寿応援プログラム		ピンポン カップイン	ご長寿応援 プログラム	羽根っこゲーム ふれあい美容室	輪投げ
午後	ストラック アウトボール	どきどき キャップゲーム	※歌の会 ふれあいコーラス	亀の子スライダー	※歌の会 タンポポコーラス	※日本舞踊 喜泉会
	28	29	30	31		
午前	※歌の会 コールクレイン	ご長寿応援プログラム				
午後	サッカー ゲーム	テーブルサッカー	ペタンク ゲーム	的ぬき ゲーム		

【ご長寿応援プログラムとは・・・】 「運動+脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果のあるプログラムです。

＜お知らせ＞

*現在、和田ふれあいの家では、月にお配りする予定表、また、法人のブログ等でご利用者の日々の活動の様子等を写真にてお知らせしております。

尚、写真の掲載については、ご利用者の写真を使わせていただくこととなりますので、どうしても顔をのせたくない方はふれあいの家まで再度ご連絡いただきますようお願い申し上げます。

【10月のふれあい美容室】

・ 8日(火) ・ 25日(金)

※事前申込制

※顔剃りコース(うぶ毛のお手入れ)のみも対応可能です



社会福祉法人 サンフレンズ

和田ふれあいの家

〒166-0012

杉並区和田3-52-4

電話: 03-3312-9556

FAX: 03-3312-8800

URL: <http://www.3friends.or.jp>



健やかに敬老の日を迎えられ、心よりお喜び申し上げます。
これからもお元気にお通いください。



敬老のお祝い 思い出写真



<ハーラウ レアレア オ マナオラナとフラダンスオリオリの皆様> <岩崎さんピアノコンサート> <引地さん歌謡ショー>



<びっくりお楽しみ会>

「うの花」の皆様によるオカリナ演奏→ 職員によるギター演奏→フラフープの実演と即興ダンス→ひょっとこ踊り→サクソ演奏!



<フラダンス リリア&J☆END>

<桜吹雪と笑美の会の皆様>

<蓄音機コンサート>

学生も一緒に参加しました!

腹話術・日本舞踊・クイズ・玉すだれ・サンバダンス♪

昭和の懐かし歌謡曲



【看護師からのお知らせ】



虫の音色に秋の訪れを感じます。秋といえばスポーツ・芸術・食欲・読書など様々な言葉やで形容されます。そこで、今回は「読書の秋」にちなんで「音読のすすめ」と題してお便りします。皆様が日々真剣に取り組んでいる声に出して文章を読む音読 なんと!こんな効果があるんです。

効果 : 音読することによって脳の記憶、学習、感情を司る「**超前頭野(おでこ)**」を鍛えることができます

- ①記憶力アップ ②コミュニケーション能力アップ ③会話が上手になる ④頭の回転が速くなる
- ⑤感情のコントロールやうつ病の予防・改善。また、脳や身体の老化防止に役立つなどの効果があります。

<脳が活性化する正しい方法 時間とコツ>

- ①10分間毎日続けて行う
- ②できるだけ早く音読する。速いスピード、また、リズム良く読むことで、脳がより活性化します。
- ③同じ文章ばかり読まず、違う文章も読む。(脳は新しい刺激によって元気になります)
- ④簡単な文章でも大丈夫。(新聞、小説、童話、絵本、読経、詩や歌詞なんでもOK。)
- ⑤大きな声でも小さな声でもかまいませんが、**しっかりと発音する。**

決して難しくありません。継続は力なり。続けていきましょう!



季節の変わり目は体調を崩しやすいので、手洗い、うがい、あいうべ体操もお忘れなく!

2019年 10月 和田デイサービス予定献立表



1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)	
たららの粕漬焼 五目しんじょうと野菜の煮物 さつまいもオレンジ煮 漬物 赤飯 味噌汁 もみじまんじゅう I補給 -:584kcal カバク:21.9g 食塩相:3.0g	チキンピカタ コンソメ煮 りんごのサラダ 浅漬 ごはん 味噌汁 くずまんじゅう I補給 -:575kcal カバク:22.9g 食塩相:3.4g	干草焼 里芋の田楽 ほうれん草の生姜醤油炒め 漬物 ごはん 清まし汁 あんみつ I補給 -:518kcal カバク:18.8g 食塩相:3.0g	鯖の味噌煮 厚揚げと野菜の煮物 人参サラダ フルーツ ごはん 清まし汁 マンゴープリン I補給 -:632kcal カバク:26.7g 食塩相:3.1g	天ぷら 切干大根の煮物 胡瓜のゆかり和え フルーツ ごはん 味噌汁 デコレーションケーキ I補給 -:586kcal カバク:18.8g 食塩相:3.3g	
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)
ホッケのみりん醤油焼き はんぺん煮 なめたけ和え 漬物 栗御飯 味噌汁 フルーツヨーグルト I補給 -:540kcal カバク:24.6g 食塩相:3.5g	八宝菜 小籠包 春雨サラダ フルーツ ごはん 中華スープ キャラメルケーキ I補給 -:631kcal カバク:19.2g 食塩相:2.4g	フライ盛合わせ 大豆とひじきの煮物 ツナ胡瓜和え フルーツ ごはん 味噌汁 パウンドケーキ (フルーツ) I補給 -:630kcal カバク:17.7g 食塩相:3.0g	鶏肉の粗挽きマスタート焼 フロココリーとえびの炒め物 浅漬 フルーツ ごはん 味噌汁 じゃぶ焼き I補給 -:614kcal カバク:27.7g 食塩相:2.9g	ポークカレーライス アスパラベーコン炒め シュリンプサラダ フルーツ コンソメスープ ピーチゼリー I補給 -:614kcal カバク:17.6g 食塩相:3.4g	魚のきのこあんかけ 野菜の煮物 キャベツと蒲鉾の酢味噌和え フルーツ ごはん 清まし汁 芋ようかん I補給 -:527kcal カバク:22.0g 食塩相:2.9g
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)
コロッケ 絹さやの卵とじ コールスローサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ショコラケーキ I補給 -:669kcal カバク:21.1g 食塩相:2.9g	清まし汁 鮭の照り焼 大根とあさりの含め煮 フルーツ ごはん 茶碗蒸し パウムクーヘン I補給 -:596kcal カバク:24.8g 食塩相:3.4g	赤魚の梅干し煮 南瓜のそぼろあん 小松菜の和え物 フルーツ 赤飯 味噌汁 オレンジゼリー I補給 -:527kcal カバク:23.0g 食塩相:3.0g	蒸し魚の葱ソース さつま揚げの甘酢炒め フルーツきんとん 漬物 ごはん 味噌汁 シアーストロベリーケーキ I補給 -:540kcal カバク:20.3g 食塩相:3.0g	ビーフシチュー オムレツ 大根とホタテ風味のサラダ フルーツ ごはん シュークリーム I補給 -:636kcal カバク:20.6g 食塩相:3.0g	回鍋肉 しゅうまい ナムル フルーツ ごはん 中華スープ エグレア I補給 -:596kcal カバク:18.4g 食塩相:3.2g
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	26日 (土)
さんまの塩焼き 南瓜の甘煮 長いもの磯和え フルーツ ごはん 味噌汁 イチゴゼリー I補給 -:621kcal カバク:20.1g 食塩相:2.9g	ハンバーグ きのこソテー 海草サラダ フルーツ ごはん かき卵汁 さつまいものあん玉 I補給 -:612kcal カバク:23.3g 食塩相:3.0g	豚肉の生姜焼 揚げなす 卵豆腐 フルーツ ごはん 味噌汁 シアースチーズケーキ I補給 -:613kcal カバク:21.0g 食塩相:2.8g	ホキの南蛮漬 大根のかにあんかけ えのきとオクラの和え物 フルーツ 梅しらすごはん 味噌汁 プリン I補給 -:563kcal カバク:22.2g 食塩相:3.5g	天ぷら 里芋の煮物 ささみの山葵和え フルーツ ごはん 味噌汁 サワーチェリーケーキ I補給 -:559kcal カバク:17.9g 食塩相:3.2g	たららの昆布蒸し さつま揚げの煮物 おかか和え フルーツ ちらし寿司 清まし汁 マドレーヌ I補給 -:574kcal カバク:25.8g 食塩相:3.2g
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)		
味噌汁 さわらの幽庵焼 鶏つくねの煮物 アスパラの胡麻和え ごはん 茶碗蒸し 杏仁豆腐 I補給 -:607kcal カバク:29.5g 食塩相:3.4g	チキンカツ トマトサラダ ピーナツ和え フルーツ ごはん 味噌汁 バニラババロア I補給 -:698kcal カバク:25.0g 食塩相:3.0g	牛丼 もやしの塩炒め ポテトサラダ ゆず浸し 味噌汁 今川焼 I補給 -:604kcal カバク:20.1g 食塩相:3.6g	かに玉 チンゲンサイの炒め 中華風サラダ フルーツ ごはん ワンタンスープ ガステラ I補給 -:581kcal カバク:18.9g 食塩相:2.7g		

・食材の都合上、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

19日のフルーツは梨です。梨は水分と食物繊維が比較的多く便を軟らかくする糖アルコールの一種「ソルビトール」を含んでいるので便秘予防に効果があります。またカリウムは高血圧予防に効果があり、梨に含まれるアミノ酸の一種の「アスパラギン酸」は利尿作用に有効です。

2019年10月 サービス付高齢者住宅、テイ持ち帰り弁当予定献立表（夕食）

管理人室
電話 03 (3312)8723



10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	
ごはん 味噌汁 豚肉の山椒焼 小松菜の煮浸し 白菜のこぶ茶漬け I補計 -:443kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:18.3g 脂質 :12.6g 食塩相:3.2g	ごはん 味噌汁 メバルの煮付け 大根のかに風味あんかけ いんげんのごま和え I補計 -:402kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:21.4g 脂質 :5.8g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 鶏肉のねぎ塩炒め 大豆とひじきの煮物 梅和え I補計 -:424kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:21.7g 脂質 :7.0g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 豚肉の醤油糀焼き ちくわの煮物 焼きなす I補計 -:495kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:22.8g 脂質 :13.2g 食塩相:3.4g	ごはん コンソメスープ 鮭のムニエル アスパラとハムの炒め物 ピクルス I補計 -:413kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:21.3g 脂質 :8.1g 食塩相:2.3g	
10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	
ごはん 味噌汁 牛肉のみぞれ煮 じゃが芋のじゃこ炒め 白菜の柚香和え I補計 -:490kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:19.2g 脂質 :13.4g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 ぶりの塩焼 れんこんの金平 かぶの梅和え I補計 -:495kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:21.8g 脂質 :14.2g 食塩相:3.2g	ごはん 味噌汁 豚肉豆腐 もやし炒め物 カリフラワーの三杯酢 I補計 -:532kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:27.8g 脂質 :16.9g 食塩相:2.6g	ごはん 味噌汁 さわらの南部焼 筑前煮 揚げなすポン酢 I補計 -:564kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:23.1g 脂質 :20.0g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 たちうおの塩麹焼 野菜の炊き合わせ ひじきのしそ風味和え I補計 -:508kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:18.4g 脂質 :16.4g 食塩相:3.3g	
10月12日(土)	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	
ごはん 味噌汁 牛肉の柳川風煮 なすとピーマンの炒め物 オクラのお浸し I補計 -:524kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:23.2g 脂質 :16.9g 食塩相:2.5g	ごはん ワンタンスープ 青椒肉炒 ピーマン炒め もやしナムル I補計 -:444kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:18.2g 脂質 :9.0g 食塩相:2.6g	ごはん 清まし汁 豚肉と玉ねぎの煮物 揚げなすの田楽 二色なます I補計 -:512kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:14.5g 脂質 :17.3g 食塩相:2.9g	ごはん 清まし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 里芋と油揚げの煮物 マカロニサラダ I補計 -:513kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:22.6g 脂質 :12.2g 食塩相:2.9g	ごはん 味噌汁 メンチカツ ピーマンソテー スナップエンドウとツナのサラダ I補計 -:534kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:15.0g 脂質 :19.8g 食塩相:3.0g	
10月18日(金)	10月19日(土)	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	
ごはん 清まし汁 揚げ魚のおろし煮 アスパラのたらこマネー和え シュリンプサラダ I補計 -:491kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:25.2g 脂質 :14.8g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 あじの塩焼 れんこんとちくわの炒め物 白菜の塩昆布和え I補計 -:424kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:20.6g 脂質 :9.0g 食塩相:3.0g	ごはん 野菜汁 鶏肉のくわ焼 ひじきの炒り煮 浅漬 I補計 -:416kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:18.9g 脂質 :6.8g 食塩相:2.8g	ごはん 味噌汁 めばるの生姜焼 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のわさび和え I補計 -:476kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:21.8g 脂質 :10.9g 食塩相:3.2g	ごはん コンソメスープ 鮭のきのこクリームソース かぶのカレーコンソメ煮 ミモザサラダ I補計 -:462kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:23.4g 脂質 :13.6g 食塩相:3.0g	
10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月28日(月)	10月29日(火)	
ごはん 味噌汁 豚肉のバーベキュー炒め 絹さやと春雨の炒め 三色豆 I補計 -:523kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:19.8g 脂質 :14.0g 食塩相:2.3g	ごはん 中華スープ 酢鶏 春巻き みつばの和え物 I補計 -:596kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:22.3g 脂質 :18.7g 食塩相:3.0g	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅マヨネーズ焼 大根のゆずあんかけ わかめと白菜の甘酢和え I補計 -:480kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:19.4g 脂質 :13.4g 食塩相:3.3g	ごはん 中華スープ 海老のチリソース煮 にら饅頭 胡瓜のしその実和え I補計 -:526kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:25.5g 脂質 :14.0g 食塩相:2.7g	ごはん 清まし汁 赤魚の西京焼 車麩の煮物 大学芋 I補計 -:469kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:20.0g 脂質 :7.6g 食塩相:2.2g	
10月30日(水)	10月31日(木)				
ごはん 味噌汁 さんまの蒲焼 白菜とホタテ風味の旨煮 人参とツナの和え物 I補計 -:567kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:23.2g 脂質 :23.0g 食塩相:3.3g	ごはん 清まし汁 鯖の竜田揚げ 小松菜の煮浸し なすの浅漬け I補計 -:510kca ｸﾞﾊﾞｸﾞ:19.7g 脂質 :19.5g 食塩相:2.9g				