

# 2020年1月 湧和通信

発行責任者  
 特定非営利活動法人 湧和  
 理事長 御殿谷 光廣  
 2020年1月1日



【 湧和通信 1月号 】

新年あけましておめでとうございます

今年の干支は「子」です。新しい十二支のスタートの年でもあります。



昨年11月24日(日)本町田小学校体育館にて本町田町内会主催の「第7回本町田芸術祭」が開催されました。朝からの雨もお祭りの始まる頃にはすっかり上がり地域の皆様が多数来場されました。湧和もデイサービスのご利用者の方々が作られた「折り紙作品」や「絵手紙、習字、編み物」等を出展させて頂きました。特に「刺し子」は大好評で皆さん手に取って「素敵ねー・・・欲しいわー」と仰って下さいました。皆様のご協力ありがとうございました。

今年も1月15日(水)に「どんど焼き」を行います。「お焚きあげ」するものがありましたらお持込みになっても構いません。

\*\*年始のお知らせ\*\*

新年は1月4日(土)からの開始となります。また1月6日(月)から11日(土)までは恒例の新春週間となり、様々な催し物がございます。皆様ご期待下さい。

湧和通信1月号をお届けします。

1月通所介護月間予定表

月	火	水	木	金	土
<p><b>あけましておめでとうございます！！</b></p> <p><b>デイサービスは、1月4日(土)からの開始です</b></p>					<p>4 誕生会 繭玉作り</p>
<p>6 <b>新春週間</b> 音楽療法(小金沢) 紙工作(静枝)午前 誕生会 指導員体操</p>	<p>7 <b>新春週間</b> 踊り(かすみ草)</p>	<p>8 <b>新春週間</b> オカリナ (里音・リオン) 誕生会</p>	<p>9 <b>新春週間</b> 音楽(村山) 指導員体操</p>	<p>10 <b>新春週間</b> 踊り(ふじや会) 誕生会 指導員体操</p>	<p>11 <b>新春週間</b> 大琴(宮崎) 誕生会 指導員体操</p>
<p>13 紙工作(静枝)午前 ギター(中里) 誕生会</p>	<p>14 音楽(菊池) 折り紙(茅根)午前 習字(阿部休み) 誕生会 指導員体操</p>	<p>15 歌の広場 (リフレッシュクラブ) 花遊び 誕生会 指導員体操</p>	<p>16 絵手紙 髪カット(岡本)</p>	<p>17 朗読(湯田)午前 音楽クラブ(大木) 習字(高澤休み) 誕生会</p>	<p>18 指導員体操</p>
<p>20 音楽療法(小金沢) 紙工作(静枝)午前 指導員体操</p>	<p>21 習字(阿部) 音楽クラブ(大木) 誕生会</p>	<p>22 大正琴(鈴木) 指導員体操</p>	<p>23 音楽(村山) 習字(藤) 誕生会 指導員体操</p>	<p>24 習字(高澤休み)</p>	<p>25 習字(神林)</p>
<p>27 音楽療法(小金沢) 紙工作(静枝)午前 誕生会 指導員体操</p>	<p>28 習字(阿部) 音楽(菊池) 髪カット(岡本)</p>	<p>29</p>	<p>30 ギター(中里)</p>	<p>31 習字(高澤)</p>	

2020年1月

## 1月献立表

食材の関係でメニューは変更になる場合があります。  
ご了承ください！ Tel. 729-0422

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
										4	白身魚のフライ じゃがいもと ピーマン炒め物 にんじんサラダ お雑煮 フルーツ(バナナ) 574kcal塩分1.5g
6	赤飯 豚しゃぶ 大根のえびあんあけ ピーマンのじゃこ炒め 煮豆・おすまし フルーツ(みかん) 591kcal塩分2.0	7	鮭寿司 松風焼き 南瓜サラダ たたきごぼう・伊達巻 おすまし フルーツ(キウイ) 622kcal塩分3.3g	8	炊き込みご飯 ひらすの照り焼き 煮物 黒豆・春菊の梅和え 味噌汁 コーヒーゼリー 610kcal塩分3.3g	9	赤飯 海老フライ 煮物・なます 紅白かまぼこ 味噌汁 フルーツ(みかん) 575kcal塩分2.7g	10	五目ずし 信田巻き 鮭の西京漬け焼き 酢の物・煮豆 すまし汁 フルーツ(パイナップル) 624kcal塩分2.7g	11	赤飯 天ぷら 炒り煮・蕪の浅漬け 栗きんとん 味噌汁 フルーツ(みかん) 566kcal塩分2.5g
13	赤魚の味噌焼き かぼちゃ煮物 浅漬け 味噌汁 フルーツ(バナナ) 414kcal塩分2.4g	14	親子煮 ツナポテト 人参サラダ おすまし ブルーとパインの ワイン煮 598kcal塩分2.7g	15	かれのイタリア風 ミモザサラダ 白菜の煮びたし スープ フルーツ(りんご) 484kcal塩分2.9g	16	鮭のネギソース 筑前煮 白和え 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 564kcal塩分2.7g	17	チンジャオロース 切干大根サラダ ピーナッツ和え 中華スープ フルーツ(みかん) 520kcal塩分2.4g	18	ホッケの塩焼き 高野豆腐の射込み きゅうりの酢の物 味噌汁 苺ヨーグルト 479kcal塩分3.1g
20	スパゲティナポリタン サツマイモサラダ スープ フルーツ(パイナップル) 537kcal塩分3.3g	21	ポークカレー グリーンサラダ コンソメスープ ヨーグルトゼリー 572kcal塩分3.5g	22	鮭のちゃんちゃん焼き 里芋のそぼろあかけ フロコリーの 味噌マヨがけ おすまし フルーツ(みかん) 505kcal塩分2.5g	23	ミートローフ 五色金平 ほうれん草の海苔和え 味噌汁 りんごのコンポート 539kcal塩分2.5g	24	白身魚のピカタ 薩摩揚げの おろしポン酢風味 小松菜と舞茸の和え物 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト 478kcal塩分3.0g	25	豚肉の味噌漬け焼き 春雨サラダ オクラのなめ茸和え きのこ汁 フルーツ(バナナ) 562kcal塩分3.2g
27	鶏のから揚げ 五色なます 隠元の山葵和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 510kcal塩分2.1g	28	黒むつの照り焼き ミニおでん とろろ汁 味噌汁 フルーツ(みかん) 532kcal塩分3.2g	29	鶏肉のホワイト ソースがけ 五目豆 胡瓜の梅和え おすまし フルーツ(バナナ) 546kcal塩分3.2g	30	ゆかりご飯 鯖の塩焼き 大根のうま煮 おかか和え 味噌汁 ヤクルト 480kcal塩分2.3g	31	八宝菜 マカポトサラダ 春菊のお浸し 中華コーンスープ りんごのコンポート 574kcal塩分2.9g		