



2019年1月 湧和通信



1月通所介護月間予定表

発行責任者
特定非営利活動法人 湧和
理事長 御殿谷 光廣

2019年1月1日



《湧和通信 平成31年1月号》

1月7日~12日まで新春週間です！！

月	火	水	木	金	土
1月7日~12日まで新春週間です！！				4 朗読（湯田）午前 習字（自習） 誕生会	5 誕生会
7新春週間 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢） 誕生会	8新春週間 折り紙（茅根） 踊り（かすみ草）	9新春週間 オカリナ （里音・リオン）	10新春週間 大正琴（かわせみ）	11新春週間 南京玉すだれ&腹話 術（峰尾） 誕生会	12新春週間 お話の会 （みみずくも） 誕生会
14 紙工作（静枝） 誕生会	15 音楽クラブ（大木） 習字（阿部） 誕生会	16 歌の広場 （リフレッシュクラブ） 花遊び	17 絵手紙	18 音楽クラブ（大木） 習字（高澤） 朗読（湯田）午前 誕生会 髪カット（岡本）	19 ハーモニカ （フレンズ） 習字（神林）
21 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢） 誕生会	22 習字（阿部） 誕生会	23 大正琴（鈴木） 短歌（小川）	24 習字（藤） 音楽（村山） 誕生会	25 習字（高澤） 誕生会	26 大正琴（宮崎）
28 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢） 誕生会	29 習字（阿部）	30	31 ギター（中里） 髪カット（岡本）		

新年あけましておめでとうございます。
今年の干支は「亥」です。猪突猛進、元気に突き進みましょう。

秋から突然、真冬に入ってしまったような厳しい寒さが続く毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。体調には充分気をつけ、特にインフルエンザには最善の注意を払って下さい。

平成も今年で最後、5月には新しい元号が始まる事となるでしょう。

湧和では去る11月14日の午前、震度6を想定しての防災訓練を実施しました。当日は皆さん防災頭巾をかぶって庭に避難集合をしました。湧和では春と秋年2回、もしもの時に備えての訓練を行なっています。皆様のご協力、本当にありがとうございました。



湧和は今年で創立20年の節目の年をむかえます。何かと忙しい年になりそうですが、悔いのない1年にしたいと存じております。

年始のお知らせ

新年は1月4日（金）からの開始となります。また、1月7日（月）から12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・・・

2019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	親子煮 ツナポテト 人参サラダ おすまし ミックスフルーツ缶 575kcal塩分3.1g	5	赤魚の照り焼き 煮物 浅漬け 雑煮 ブルーベリーヨーグルト 502kcal塩分3.4g
7	赤飯 海老フライ 新春週 信田巻き・かまぼこ ほうれん草胡麻和え 味噌汁 フルーツ(みかん) 657kcal塩分2.3g	8	五目ずし 八幡巻き 新春週 煮物・煮豆 きゅうりの酢の物 かきたま汁 フルーツ(パイナップル) 645kcal塩分3.9g	9	炊き込みご飯 鮭の西京漬け焼き 新春週 マカポテサラダ・伊達巻 春菊の梅和え おすまし フルーツ(キウイ) 507kcal塩分3.1g	10	赤飯 豚しゃぶ 新春週 大根の蟹あんあけ ピーマンのじゃこ炒め 黒豆・おすまし コーヒーゼリー 573kcal塩分2.8g	11	ひじきご飯 ぶりの塩焼き 新春週 煮物 なます・南瓜甘煮 味噌汁 フルーツ(みかん) 631kcal塩分4.5g	12	赤飯 天ぷら 新春週 根菜の炒り煮 ほうれん草海苔和え 栗きんとん・おすまし りんごのコンポート
14	八宝菜 南瓜サラダ 小松菜辛子和え 中華コーンスープ フルーツ(オレンジ) 552kcal塩分2.3g	15	鯖の味噌煮 じゃが芋とピーマン 中華風炒め ブロッコリーの卵マヨ おすまし フルーツ(バナナ) 579kcal塩分2.4g	16	ロールキャベツ 五色なます 茸のさっと煮 味噌汁 ヤクルト 535kcal塩分2.8g	17	赤魚の粕漬け焼き 高野豆腐の鑄込み 長芋のポン酢和え 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 433kcal塩分2.5g	18	チンジャオロース 大根の薄葛あんあけ 隠元のピーナッツ和え 中華スープ フルーツ(バナナ) 546kcal塩分3.1g	19	ホッケの塩焼き 筑前煮 白菜の梅肉和え 味噌汁 苺ヨーグルト 516kcal塩分2.9g
21	スパゲティナポリタン ミモザサラダ 薩摩芋のオレンジ煮 味噌汁 フルーツ(バナナ) 586kcal塩分3.1g	22	ポークカレー グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ(みかん) 569kcal塩分3.4g	23	鮭のちゃんちゃん焼き 里芋のそぼろあかけ 黒ごまがけ おすまし フルーツ(オレンジ) 513kcal塩分2.9g	24	ミートローフ 五色金平 酢の物 味噌汁 りんごのコンポート 525kcal塩分2.0g	25	白身魚のフライ 薩摩揚げの おろしポン酢風味 ほうれん草なめ茸和え 具沢山汁 ブルーベリーヨーグルト 488kcal塩分3.4g	26	豚肉の味噌漬け焼き 春雨サラダ かぶの浅漬け きのこ汁 フルーツ(バナナ) 579kcal塩分3.0g
28	コロッケ 切干し大根煮 隠元の山葵和え 味噌汁 ヤクルト 612kcal塩分2.1g	29	黒むつの照り焼き ミニおでん とろろ汁 味噌汁 苺ヨーグルト 588kcal塩分3.2g	30	鶏肉のホワイト ソースがけ 五目豆 白菜の和え物 おすまし フルーツ(バナナ) 542kcal塩分3.1g	31	鯖の塩焼き 煮物 おかか和え 味噌汁 桃のヨーグルト 579kcal塩分3.5g				