

# 2019年11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  
 2019年11月1日

【 湧和通信 11月号 】

11月通所介護 月間予定

月	火	水	木	金	土
				1 習字（自習） 朗読（湯田）午前 髪カット（岡本）	2 誕生会
4 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢）	5 習字（阿部）	6 花遊び 誕生会	7 絵手紙（自習） ギター（中里） 誕生会	8 習字（高澤） 誕生会	9 お話の会 （みみずくも）
11 紙工作（静枝） 誕生会	12 折り紙（茅根） 習字（阿部） 音楽（菊池）	13 オカリナ （里音・リオン） 習字（関口）	14 習字（藤） 音楽（村山） 髪カット（岡本） 誕生会	15 音楽クラブ（大木） 朗読（湯田）午前 習字（高澤）	16 OYGバンド 誕生会
18 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢）	19 音楽クラブ（大木） 習字（阿部）	20 歌の広場 （リフレッシュクラブ） 誕生会	21 絵手紙（自習） 誕生会	22 習字（高澤） 誕生会	23 大正琴（宮崎）
25 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢）	26 習字（阿部） 音楽（菊池） 髪カット（岡本）	27 大正琴（鈴木）	28 習字（藤） 音楽（村山）	29 習字（高澤） ギター（中里）	30 ジャズバンド （ラブプラバース）

暑い夏がようやく終わったと思ったら、今度は秋を通り越して一気に冬が来たような寒さを感じられる今日この頃、皆様如何お過ごしでしょうか。台風15号が大きな爪痕を残して、ようやく復興の兆しが見え始めた途端に今度は19号による未曾有の大震災と、日本列島はまさに災害続きとなってしまいました。1日も早い復興を心より願うばかりです。



湧和の花壇には今年も様々な花々が咲き乱れています。花壇ボランティアさん達の成果の結果が今年も町田花壇コンクールで「優良賞」を頂きました。ありがとうございます。



湧和のデイサービスではほぼ毎日麻雀が行われています。女性も大勢加わって賑やかに「楽しく笑って振込みましょう」と、楽しさ第一、勝負は第二と手作りに励んでいます。素人雀士大歓迎、ボランティアさんが手を取り教えてくれます。巷ではインフルエンザが流行の兆しを見せています。皆様うがい、手洗いを励行して予防に努めましょう。

湧和通信 11月号をお届けします。

2019年11月

## 11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
				1 チキンピカタ じゃがコーンソテー なめ苺おろし 味噌汁 フルーツ(柿) 565kcal塩2.6g	2 アジフライ 炒り豆腐 浅漬け おすまし フルーツ(オレンジ) 502kcal塩2.2g
4 鯖の塩焼き 炒り煮 小松菜のなめ苺和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) 574kcal塩3.1g	5 ハンバーグ マカポテサラダ 蕪のさっと煮 中華スープ フルーツ(みかん) 569kcal塩2.8g	6 さつま芋ご飯 鮭の照り焼き 煮物 小松菜の和え物 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト 508kcal塩3.4g	7 赤飯 天ぷら 煮物 煮豆・お浸し おすまし みかんゼリー 605kcal塩2.5g	8 カレイの煮つけ 小松菜の 厚揚げナムル 長いもの和え物 豚汁 フルーツ(パイナップル) 524kcal塩3.0g	9 肉団子の 和風あんかけ 春雨サラダ じゃが芋の甘辛煮 味噌汁 フルーツ(バナナ) 549kcal塩2.6g
11 豚肉の苺ソース 味噌田楽 胡瓜と竹輪のワサビ マヨネーズ和え おすまし フルーツ(みかん) 588kcal塩2.0g	12 秋刀魚の蒲焼 切干大根煮 ほうれん草の 胡麻和え 味噌汁 フルーツ(キウイ) 589kcal塩2.7g	13 ポークカレー 温野菜サラダ コンソメスープ フルーツ(バナナ) 604kcal塩3.5g	14 赤魚の煮付け 白菜のクリーム煮 小松菜と揚げの 煮びたし 味噌汁 苺のヨーグルト 603kcal塩2.8g	15 茶飯 おでん 野菜炒め 煮豆 味噌汁 コーヒゼリー 611kcal塩6.5g	16 かじきの甘露煮 五色きんぴら 浅漬け 味噌汁 リンゴコンポート 510kcal塩2.7g
18 十穀米 赤魚の粕漬け焼き 揚げだし豆腐の 野菜あんかけ とろろ汁・味噌汁 バナナヨーグルト 546kcal塩2.0g	19 パン クリームシチュー コールスローサラダ ブルーチーズ煮 コーヒゼリー 556kcal塩2.2g	20 かじきと大根の煮つけ 五色なます 苺のソテー 味噌汁 フルーツ(みかん) 489kcal塩2.8g	21 肉豆腐 ビーフン炒め 小松菜のナムル 味噌汁 フルーツ(パイナップル) 530kcal塩3.3g	22 白身魚の葱ソース 袋煮 ひじきの煮物 中華スープ フルーツ(バナナ) 549kcal塩3.2g	23 シュウマイ 茄子とピーマン の味噌炒め 胡瓜の梅肉和え 味噌汁 ヤクルト 550kcal塩3.0g
25 鶏の味噌漬け焼き 煮物 ズッキーナの胡麻和え すいとん汁 フルーツ(パイナップル) 590kcal塩3.2	26 鮭のチャンチャン焼き 白菜とがんと煮物 ブロッコリーの ツナ和え おすまし 苺ヨーグルト 567kcal塩3.3g	27 春巻き 大根サラダ さつま芋のオレンジ煮 コーンクリームスープ ヤクルト 580kcal塩2.3g	28 炊き込みご飯 ほっけの塩焼き 南瓜のサラダ 小松菜のおかか和え 味噌汁 リンゴコンポート 584kcal塩3.1g	29 白菜の重ね蒸し チリコンカン 胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ(みかん) 535kcal塩3.2g	30 鯖の味噌煮 蕪のカニあんかけ 人参サラダ おすまし 桃のヨーグルト 539kcal塩3.1g