

2019年12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12月1日
 【 湧和通信 12月号 】

12月通所介護月間予定表

月	火	水	木	金	土
2 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢）	3 ウクレレ （パープルスターズ） 習字（阿部）	4 花遊び	5 絵手紙（自習） 誕生会	6 習字（自習） 朗読（湯田）午前	7
9 紙工作（静枝）	10 折り紙（茅根） 習字（阿部） 音楽（菊地）	11 オカリナ （里音・リオン） 習字（関口）	12 習字（藤） 音楽（村山）	13 習字（高澤） クラリネット （ロングトーンズ） 誕生会	14 お話の会 （みみづくも）
16 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢）	17 音楽クラブ（大木） 習字（阿部）	18 歌の広場 （リフレッシュクラブ）	19 絵手紙（自習） ギター（中里）	20 音楽クラブ（大木） 習字（高澤） 朗読（湯田）午前	21 ハーモニカ （キャンドル）
23 紙工作（静枝） 音楽療法（小金沢） 誕生会	24 習字（阿部） 音楽（菊地）	25 大正琴（鈴木）	26 習字（藤） 音楽（村山）	27 習字（高澤）	28 大正琴（宮崎）

木枯らし一号が吹く季節となりました。速いもので今年もあと1ヶ月足らずとなってしまいました。振り返ってみれば令和元年の今年、台風による日本各地での大雨災害に見舞われ、来たるべき正月を我が家で迎えることが出来ない人たちが未だに大勢いる状況が続いています。1日も早く住み慣れた我が家に帰れる日が来ることを願っています。

今年も恒例の「ふれあいまつり」が11月10日（日）開催されました。今年も湧和が創設されてからちょうど20年目を迎えました。「感謝をこめて20年」当日はこれ以上ない好天気にも恵まれ、本町田地域の皆さん方が多数ご来場頂きました。1年ぶりに出会う懐かしい人との出会いの場としてこの「ふれあいまつり」が仲立ちを果たしているといってもいいのかもしれませんが。本当にありがとうございました。

湧和の年末年始は12月29日（日）から1月3日（金）までがお休みとなります。4日（土）からの営業となります。

湧和通信12月号をお届けします。



**※12月29日（日）～1月3日（金）は、
 年末年始でお休みです！！**

2019年12月

12月献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 親子煮 マカポテサラダ ピーマン金平 スープ フルーツ(パイナ) 563kcal塩分2.8g	3 白身魚のフリッター きのこソース 五色金平 さつま芋とりんごの甘煮 スープ フルーツ(バナナ) 598kcal塩分2.4g	4 黒米 鶏の白みそ焼き 揚げだし豆腐 小松菜の磯辺和え 粕汁 フルーツ(みかん) 552kcal塩分2.5g	5 鯖の塩焼き 煮物 キャベツの 浅漬け 味噌汁 フルーツ(バナナ) 557kcal塩分2.9g	6 赤飯 天ぷら 煮物 煮豆・酢の物 おすまし フルーツ(みかん) 602kcal塩分1.8g	7 秋刀魚の蒲焼き 薩摩揚げの おろしポン酢風味 かぶ即席漬け おすまし ブルーベリーヨーグルト 579kcal塩分2.7g
9 黒むつの煮付け 炒り豆腐 胡瓜の梅肉和え 味噌汁 フルーツ(オレンジ) 583kcal塩分2.6g	10 豚肉の胡麻しょうゆ焼き 煮物 わけぎとイカのぬた おすまし フルーツ(みかん) 603kcal塩分3.2g	11 サーモンフライ 豆腐サラダ 人参いりしり 味噌汁 ヤクルト 577kcal塩分2.5g	12 八宝菜 炒め五目豆 青梗菜のナムル 中華スープ リンゴのコンポート 530kcal塩分2.6g	13 赤魚の照焼き さつま芋サラダ 白菜の中華和え おすまし フルーツ(オレンジ) 462kcal塩分2.0g	14 きのこハンバーグ 切干大根サラダ ブロッコリーの 黒胡麻かけ 味噌汁 フルーツ(みかん) 561kcal塩分2.3g
16 鶏の柚子胡椒焼き 白菜のクリーム煮 大根の醤油漬け 味噌汁 バナナヨーグルト 538kcal塩分3.1g	17 白身魚のパン粉焼き ジャーマンポテト 白菜即席漬け スープ フルーツ(パイナ) 423kcal塩分2.4g	18 鶏肉の唐揚げ 大根うま煮 胡瓜と竹輪の わさびマヨ和え 味噌汁 フルーツ(バナナ) 556kcal塩分1.8g	19 かじきのみぞれ煮 根菜の炒め物 白和え 味噌汁 デザート(オレンジ) 486kcal塩分3.2g	20 挽肉カレー グリーンサラダ スープ ヨーグルトゼリー 590kcal塩分3.3g	21 鮭の柚庵焼き はすのおとし揚げ ほうれん草の おかか和え 春雨スープ フルーツ(バナナ) 511kcal塩分1.5g
23 きのことイカの Pasta グリーンサラダ さつま芋のレモン煮 スープ ヤクルト 452kcal塩分2.6g	24 クリスマス お楽しみ メニュー 682kcal塩分5.3g	25 クリスマス お楽しみ メニュー 583kcal塩分2.8g	26 白菜と挽肉の重ね蒸し じゃが芋の チーズ焼き 胡瓜のピリ辛漬け 味噌汁 フルーツ(パイナ) 571kcal塩分2.7g	27 鱈ちり風 マカロニサラダ 印元の煮物 味噌汁 フルーツ(みかん) 515kcal塩分2.5g	28 いなり寿司 天ぷらそば 茶碗蒸し 漬物 フルーツ(パイナ) 482kcal塩分2.9g