



# あじさい



寒さが一段と厳しくなる季節ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。  
冬の寒さの中でも、施設内では温かなひとときが流れ、皆さまの笑顔と共に日々を過ごさせていただいております。少しずつ日が長くなってまいりましたが、まだまだ底冷えのする日が続いています。寒さに負けず、元気にお過ごしいただけるよう、どうぞご自愛ください。



1月10日には福笑いを行い新年を味わって頂きました。皆さんで協力して完成させることができました😊




13日は石田座で声に出したり手拍子をして楽しい時間を過ごされました。



## 2月の予定

- ❀理美容…16(月)17(火)19(木)
- ❀書道クラブ…2(月)10(火)
- ❀節分の会…3(火)4(水)
- ❀石田座…13(金)

	月	火	水	木	金	土
レク活動	2 習字	3 節分の会	4 節分の会	5 すごろく	6 記憶力ゲーム	7 楽しく歌おう
昼食	五目御飯	御飯	けんちんうどん	御飯	御飯	御飯
メニュー	ホキのムニエル	刺身	鶏肉と冬瓜の煮物	白身魚のフライ	キーマカレー	赤魚の香味蒸し
	付)いんげん	筑前煮	小松菜の生姜和え	うの花	マカロニサラダ	冬瓜の生姜あんかけ
	かぼちゃのいとこ煮	白菜のゆず風味和え	フルーツカクテル	かぼちゃサラダ	香の物(福神漬)	金時豆
	しろなのピーナッツ和え	みそ汁(もやし・油揚げ)		みそ汁(花麩・ネギ)	フルーツ缶(洋梨)	みそ汁(里芋・大根の葉)
	みそ汁(若布・白菜)					
おやつ	カスタードケーキ	たまごボーロ	バウムクーヘン	ココアワッフル	コーヒーゼリー	味噌饅頭
レク活動	9 ジェスチャーゲーム	10 習字	11 しりとりゲーム	12 クラフト	13 石田座	14 記憶力ゲーム
昼食	御飯	チャーハン	御飯	三色丼	御飯	御飯
メニュー	鶏肉のマスタード焼き	青椒肉絲	さわら西京焼き	青梗菜の煮浸し	さばの味噌煮	ハンバーグ
	なすの煮浸し	マカロニサラダ	里芋の旨煮	きゅうりの塩昆布和え	付)オクラ	デミグラスソース)
	小松菜の和え物	中華スープ(大根・人参)	浅漬け(大根)	お吸物(花麩・貝割)	茶碗蒸し	ほうれん草のバター炒め
	コンソメスープ(コーン・キャベツ)		お吸い物(えのき・白菜)		キャベツのおかか和え	ごぼうサラダ
					みそ汁(大根・絹さや)	コンソメスープ(玉ねぎ・人参)
おやつ	ヨーグルト	蒸しケーキ(いちご)	レモンケーキ	和梨ゼリー	ワッフル	味噌饅頭
レク活動	16 キャップ探しゲーム	17 すごろく	18 記憶力ゲーム	19 楽しく歌おう	20 クイズ	21 しりとりゲーム
昼食	御飯	御飯	豚丼	御飯	御飯	おさくら御飯
メニュー	チーズはんぺんフライ	ハヤシライス	切干大根の炒め煮	鶏肉の照り焼き	回鍋肉	鮭のバター醤油焼き
	じゃがいものカレーソテー	ジャーマンポテト	オクラのなめたけ和え	付)アスパラ	里芋とベーコンのコンソメ風味	付) ブロッコリー
	もやしのポン酢和え	フレンチサラダ	みそ汁(青梗菜・おつゆ麩)	豆腐チャンプル	ごぼうサラダ	シュウマイ
	かき玉汁	フルーツカクテル		かぼちゃサラダ	中華スープ(大根・長葱)	青梗菜のお浸し
				みそ汁(大根・ネギ)		お吸物(花麩・貝割)
おやつ	パンラクレープ	青りんご風ゼリー	チョコがけバウムクーヘン	レモンケーキ	今川焼き(こしあん)	スイスロール
レク活動	23 パスタ競争&クイズ	24 記憶力ゲーム	25 キャップ探しゲーム	26 お楽しみ会	27 楽しく歌おう	28 福笑い
昼食	たぬきそば	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
メニュー	茄子ごまだれかけ	さわら西京焼き	豚肉のみそ漬焼き	チキン南蛮	さばの煮付け	肉団子の酢豚風
	カリフラワーのマヨ和え	付)甘酢生姜	付) キャベツ	タルタルソース)	付) 大根	もやしと豆苗の炒め物
	フルーツ杏仁	大根の煮物	【温】五目煮豆	もやしの炒め物	れんこんきんぴら	ポテトサラダ
		豆たっぷりサラダ	菜の花の和え物	浅漬け(かぶ)	春菊のピーナッツ和え	ワカメスープ(白葱・若布)
		みそ汁(なす・あげ)	お吸い物(花麩・ミツバ)	みそ汁(小松菜・しめじ)	かき玉汁	
おやつ	ミニたいやき	和のパンケーキ	スイートポテト	マドレーヌ	カステラ	もみじ饅頭

レク活動	<div>  </div>					
昼食	<div>  </div>					
メニュー	<div>  </div>					
おやつ						

❀ 節分の豆知識 ❀

1. なぜ豆まきをするの？

豆まきは「鬼(邪気)を追い払い、福を呼び込む」ための習慣です。豆(大豆)には「魔を滅する」という意味が込められており、炒った豆を撒いて邪気を払う風習が古くから続いています。

2. 恵方巻きの由来

最近の節分の楽しみの一つが「恵方巻き」。これは関西地方発祥の風習で、七福神にちなんで7種類の具材を巻いた太巻きを、その年の恵方(幸運を招く方角)を向いて食べると良いとされています。食べるときは願い事を思い浮かべながら黙って食べるのがポイントです！