

結女だより

2018年1月1日発行

©企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800



今年もよろしくお願ひします



たんぱく質摂ってますか？

たんぱく質はとても大切な栄養素の一つです。たんぱく質が足りないと筋肉が落ち血管がもろくなり、免疫機能も低下します。転倒や骨折もしやすくなってしまいます。意識してたんぱく質を摂るようにしましょう。

毎日の食事で、何を食べたか書いてみると良いかもしれませんね。

(例)

	昼	夜
月	肉	魚・卵
火	魚・ハム	肉
水	豆腐	魚・納豆
木	肉	肉
金	魚	肉・卵

《今年の干支は戌》

犬は社会性があり、忠実な動物です。人との付き合いも古く親しみ深い動物です。そして犬はお産が軽いとされることから、安産については「戌の日」が吉日とされています。

前年は酉年で「商売繁盛」や取り採りと収穫を意味があり比較的良い意味の年でしたが、戌はその後になりますので収穫後の年になります。申年、酉年、そして今年は戌年と鬼退治に向けて仲間が揃います。来年は亥年で突き進む為の準備期間とも言えるでしょう。

戌年には勤勉な努力家という意味もありますので、知識を蓄えるにも最適です。犬猿の中を酉もって暮れた昨年の酉年に感謝し戌年を乗り越えましょう。



レモネードカフェ (認知症カフェ) 開催

毎週火曜日 12時15分～
ランチ 650円 (コーヒー・デザート付)
場所 結女ランチルーム

食事を楽しみながら問題解決しましょう。
包括支援センターや専門家の協力も得られます。
お一人でも、ご家族と一緒にどうぞ。
お気軽にご参加ください。

〔ひとことコラム〕

お昼ご飯を食べながら出てきた話を
少しご紹介します。



毎年暮れになると掃除をしなくて
はと思いつつ、忙しさにかま
けて、年々後回しになってしま
います。

言い訳がましく「チリぐらいでは
人は死なない」と逃げています。

年末には友人のお宅に集まり、
みんなで餅つき大会をします。
男性陣が交互に餅をつき、女性
陣は伸餅にしたり丸めたりの作
業です。

昔ながらの杵と臼でついたお餅
はとても美味しくて、ご近所の
皆さんにお配りしてもとても喜
ばれます。

1月は睦月

親族が互いに往来し、仲睦ま
じく宴をする月であるからと
いわれています。

また、稲の実を初めて水に浸
す月を指す「実月（むつき）」
から転じたという説もあるそ
うです。

何かの雑誌で、人間は年を
とって忘れやすくなるので
はなく、忘れても許される
環境によるものだという記
事を読み目から鱗でした。
気をつけたいです。

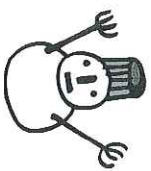
平成30年1月 デイサービス献立表

(企)ウーカーズ・ユレクティブ 結女

042-425-3800

◎ 今年もよろしくお願ひします。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	元旦	休み	休み	魚の漬焼・伊達巻 大根のきんぴら おひたし	鶏の照焼 荳若布の煮物 胡麻和え	カニ玉 煮物 人参サラダ
7	8	9	10	11	12	13
お休	成人の日 ポークステーキ 煮物 南瓜サラダ	天麩羅 切干大根の煮物 胡麻酢和え	焼魚 筑前煮 酢の物	鶏のオリーブ煮 煮物 おひたし	煮魚 ホットサラダ おひたし	ロールキャベツ 五目きんぴら 酢味噌和え
14	15	16	17	18	19	20
お休	あんみつ	豆と抹茶のケーキ	焼芋	お汁粉	トーナッツ	羊羹
21	22	23	24	25	26	27
お休	★誕生日会★ ぜんざい 酢鶏 ジャーマンポテト おひたし	★誕生日会★ たご焼 焼魚 回鍋肉 おひたし	★誕生日会★ 抹茶寒天 オムレツ ひじきの煮物 酢味噌和え	★誕生日会★ バナナケーキ ミートボールの甘辛煮 野菜炒め ポテトサラダ	★誕生日会★ お団子 魚の西京焼 煮物 卵豆腐	★誕生日会★ ヨーグルト ポープリカタと焼売 切昆布の煮物 胡麻和え
28	29	30	31			
お休	チーズケーキ 煮魚 グラタン おひたし	プリンアラモード 鶏のハーブ焼 煮物 胡麻和え	ショートケーキ メンチカツ 煮物 おひたし	トライアル	モンブラン	みつ豆



* 日頃、お気づきの点があれば、おつしやってください。対応もご相談に応じます。