

月	火	水	木	金	土
	日	日	日	1日	2日
				ご飯 さわらの柚庵焼き れんこんと絹揚げの 煮物 白菜とささみのごま和え 味噌汁	ご飯 かぼちゃコロッケと ゆで卵 マカロニサラダ 味噌汁 マンゴー缶
				ワッフル	手作りミルク饅頭
4日	5日	6日	7日	8日	9日
ご飯 さばの塩焼き 里芋の鶏そぼろ煮 チンゲン菜と コンニャクの豆乳和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き ひじきと かんぴょうの煮物 さつまいもと レーソンのサラダ 味噌かきたま汁	味噌ラーメン ブロッコリーと玉ねぎの 和風ドレッシング フルーツ（洋なし缶 パン缶）	ご飯 さけの南部焼き 絹揚げと豚肉の煮物 アスパラとささみの アイランドドレッシング 味噌汁	ビーフカレー 福神漬け もやしとハムの 和風香味ドレッシング ヨーグルト（ブルーベリー）	ご飯 赤魚の焼き浸し 高野豆腐のさいころ煮 ほうれんそうと 平天の塩ナムル とろろ汁
手作りサンドケーキ	手作り抹茶プリン	手作り黒糖饅頭	チーズ餅	手作り水ようかん	チョコ 抹茶
11日	12日	13日	14日	15日	16日
ピビンバ えびシューマイ 中華スープ マンゴー缶	ご飯 ぶり大根 チンゲン菜と 鶏肉の炒め物 もやしとピーマンの パンパンドレッシング 味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ れんこんと しいたけの煮物 味噌汁 野沢菜浸け	オムライス ブロッコリーと ささみのごまドレッシング コンソメスープ 白桃缶	ご飯 サケの西京焼き 筍と鶏肉の煮物 キャベツと ピーマンのマヨサラダ すまし汁	京風たぬきうどん うまい菜と ベーコンの炒め物 みかん缶
クリームコンフェ	手作りみたらし団子	動物ホットケーキ	手作り チョコプリン	手作り レモンフォンカップケーキ	手作り酒饅頭
18日	19日	20日	21日	22日	23日
麦ご飯 赤魚の煮付け れんこんの炒め生酢 とろろ 味かきたま汁	キーマカレー 福神漬け・らっきょう アスパラと卵の 大葉ドレッシング フルーツ	ご飯 たらのムニエル 里芋の鶏そぼろ煮 胡瓜とかまぼこの 土佐酢和え 味噌汁	ご飯 肉団子の中華あんかけ うまい菜と 平天の炒め煮 キャベツとササミの コチジャンドレッシング 味噌汁	ちらし寿司（柚子風味） 切干大根と鶏肉の煮物 しるなど油揚げの 豆乳和え 手作り茶碗蒸し	ご飯 さわらの魚田 さつまいもの甘煮 大根とアスパラの 和え物 すまし汁
手作りおしるこ	ペアブチシュー	手作り ミルク饅頭	手作り紅茶 サンドケーキ	ぼたぼたやき 飴湯	手作りキャラメル パウンドケーキ
25日	26日	27日	28日		
ご飯 チキンカツ 筍としいたけの煮物 味噌汁 しば漬け	ご飯 絹揚げの炊き合わせ 大根と鶏肉の炒め物 菜の花としめじの 酢味噌和え すまし汁	たこ飯 鶏肉の塩麹蒸 高野豆腐のさいころ煮 アスパラとちくわの クリームレモンドレッシング 味噌汁	お好み焼き さつまいもと しいたけの煮物 胡瓜とちりめんの甘酢和え 味噌汁		
手作りきなこ シフォンケーキ	コーヒーゼリー	ふんわりミルク餅	手作り黒糖饅頭		

今年も湖北台中学校  
から職業体験に來ま  
した。癒しの山田く  
ん（上）とお話し大  
好き榮くん（下）た  
くさんお手伝いをし  
てくれました。

# ア ク イ ー ル ポ ス ト

## 二 月 号

二年前のイチゴ狩り。  
なんと50個食べた強者が  
いました。  
さて、今年は何個食べら  
れるでしょうか。



去年は20歳の若くてかわいいオニでし  
た。今年は40歳ぐらいで最近太り気味  
のオス鬼と、自称25歳だけど40歳ぐら  
いで細くてメガネをかけてるメス鬼が  
来る気配・・・



### 2月14日(木) おやつ 『バレンタインデー』





# みんなで予防! インフルエンザ

ママに マスク  
ママに マスク  
ママに マスク

インフルエンザの予防には  
みんなの「おから」が、「うつさない」といふ  
気持ちで取り組むことが大切です。  
手洗いでインフルエンザを予防して、  
かかったら、マスク等は必ず着用して  
お家で休んでください。

厚生労働省  
http://www.pmda.go.jp/kyouka/kankou/infuenza/index.html

皆様は体調を崩していませんか? 世間では今年もインフルエンザが猛威をふるっています。我がアキールでは今年もインフルエンザ予防のため加湿器を一日中つけて、朝と夕方の換気を行っています。また、入り口には消毒液を設置し、感染予防に努めています。感染拡大を抑えるためにもご自宅での予防のご協力をお願いします。

インフルエンザに  
ご用心

## 今年は亥年。健康な方が多いと言われている亥年の方何名かに夢を聞いてみました。

鎌田桂子様 84歳  
宝くじを当ててたくさん旅行に行きたい。

中村清子様 84歳  
腰を治して元気に歩きたい。たくさん歌を歌いたい

川村光幸様 60歳  
宝くじを当てて遊びほうけたい。

田中茂夫様 84歳  
元気でいれば他にはいない

増田たか様 84歳  
夢? なぁーんにもねえ。楽しく過ごせればいい

名前は何? 青木マリサンレイ  
出身地は? リン  
年齢は? 一歳  
趣味は? ソーランを踊る  
子供とよさこい  
皆さんに一言  
早く一人前に頑張りたい  
です。

新しい職員が二人入りしました。青木さんと上野さんは昨年、上野さんから。今年のはじめから。体を動かすのが好きな二人。今月は青木さんを紹介します。

### 皆勤賞

- |    |    |    |     |    |    |    |    |     |
|----|----|----|-----|----|----|----|----|-----|
| 川村 | 佐藤 | 高橋 | 久保  | 小池 | 川村 | 荻山 | 大井 | 海老原 |
| 村藤 | 藤志 | 橋志 | 保ひろ | さと | 村光 | 山富 | 井久 | 原トシ |
| 芳枝 | 勝昭 | づ子 | み小  | 本間 | 田中 | 須藤 | 佐々 | 小林  |
| 様清 | 様木 | 様保 | 様武  | 正二 | 茂夫 | 喜代 | 木八 | 富士  |
| 田政 | 義信 | 男保 | 様武  | 様  | 様  | 子  | 重  | 子   |
| 子様 | 様  | 様  | 様   | 様  | 様  | 様  | 様  | 様   |

### 2月の予定

2	2	2	2	1	4
8	7	6	1	9	日
日	日	日	日	日	日

イチゴ狩り  
フラダンス  
体操教室  
カラオケ  
蓄音機

イチゴが美味しい季節になりました。アキールでは毎年恒例に、昨年は日程が合わずに行けませんでした。今年も昨年の分までイチゴを食べたい。お土産販売もありませんので、希望される方は職員にお伝えください。

### イチゴ狩り