



ア
ク
イ
ー
ル
ポ
ス
ト

五
月
号

38 (サンパチ) 一座が来た!!

桜もすっかり葉桜に替わり、外に出ると新緑が太陽の光を反射して、キラキラと美しい季節になりましたね!

さて、まだ桜が咲き誇っていた四月八日、アクイールに38一座の皆さんが来て下さいました! アクイール開設の年にも来て下さった38一座、長寿大学の三十八期生で構成され、十五名の方が、歌に始まり、頭の体操、身体の体操、フラダンスとバラエティ豊かな演目で楽しませて下さいました!

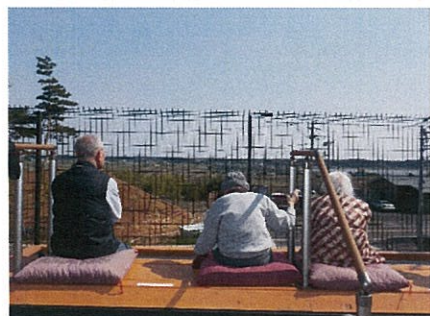
歌では生演奏と指揮に合わせて懐かしい曲や季節の曲を歌いました。カラオケとは違う雰囲気になる気も出て、気分はすっかりアクイール合唱団です(笑) 頭・身体・体操では、いつもの見慣れた(うさんくさい?) 職員と違い、いかにも先生らしい先生の話を聞き、いつも以上に真剣に考えたり身体を動かされていました。職員としては積極的な姿に嬉しい様な、先生に負けて悔しい様な、複雑な心境でした(笑) フラダンスでは美人フラガールにレイを掛けてもらい、気分はスもとても素敵で、一緒に手を動かしている方もいました!

最初から最後まで笑顔が絶えない賑やかな会となりました。全員で記念撮影もしましたよ! 次回は秋ごろ来て下さる予定です。お楽しみに☆



足湯 始めました♡

お気付きの方も多いかと思いますが、秋に着工した足湯がついに完成しました! 場所は駐車場の屋根の横、手賀沼や田畑が一望できる絶景のロケーションです。早速希望の方を募って入ってきました!



日差しが暖かく、やや風が冷たいと言う、絶好の足湯日和の中、景色を眺めて季節の移ろいを感じたり、昔話に華を咲かせたりと、ゆったりと過ごせました。「柵がなければもっと良いね」と言っていると、それを聞いた職人さん、なんと翌日には切つて下さり、今は更に眺めが良くなっています(笑)



これから田植えを迎え、ますます景観も良くなるので、お散歩がてらたくさん入りに行きますようね♪

シルバーさんが増えました!

4月より送迎に添乗して下さるシルバーさんが2人に増え、毎日どちらかが来て下る事になりました! 皆様のご自宅にも伺いますので、一緒になった際は色々話しかけて下さいね☆



大木久さん (ひさし) 月・火・水

出身 八日市場出身今は布佐に住んでいます。
趣味 釣り、ゴルフ、山登り
一言 高齢者施設は初めてですが、自分も近々世話になる年になりますので、その前に皆さんの役に立てれば幸いです。宜しくお願いします!

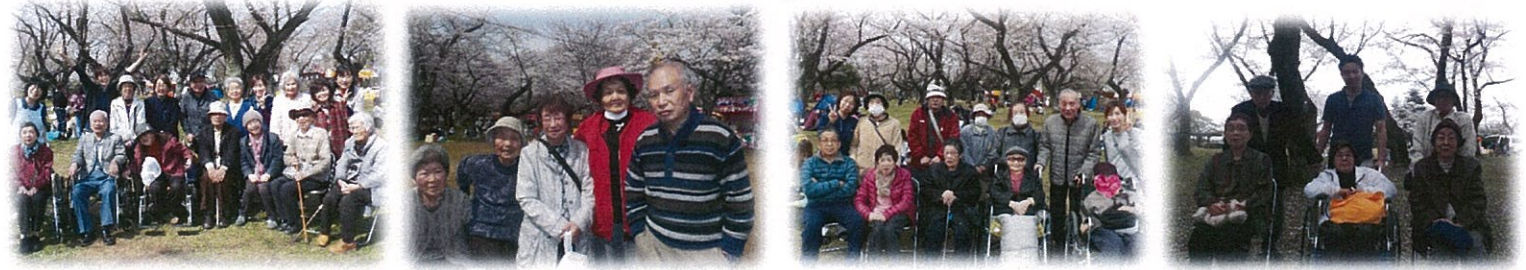


小山良子さん (りょうこ) 木・金・土

出身 東京の下町生まれです
趣味 和の物が好きで、着物
の着付けや手縫作りをします!
でも水泳も好きです!!
一言 「気」パワーを大切にしています。アクイールでも「やる気」本気で頑張ります☆

お花見inあけぼの山

今年もこの季節がやって来ました! 例年より早く開花するとの情報はいつの間にか消え、お花見までにはちゃんと咲くのか一週間前かハラハラしていましたが、初日の三十一日は朝から晴天のお花見日和! 竹の皮包みのお弁当を持ってあけぼの山公園へ行って来ました! 日の光に包まれ、そよ風を感じながらの食事は最高でしたね♪ 天候不良でドライブになった日もありましたが、印西屈指の桜の名所「小林牧場」に行き、見事な満開の桜トンネルに歓声があがり、「こちらも大満足♪」
あけぼの山と小林牧場両方に行けたラッキーな方もちらほらといました☆
今年も雨も降りましたが、散らずに長くもってくれたので希望したほとんどの方があけぼの山に行くことが出来ました!
外だと歩くのも楽しくなり、屋台を見ながら桜の下を散策し、お弁当もお腹いっぱい食べてとても充実した一日となりました!



皆勤賞

- 大橋ミツ様
- 川村源作様
- 遠田さく様
- 丸久美子様
- 水上清治様
- 池田ヤエミ様
- 羽田野政夫様
- 岡部治子様
- 小笠原和子様
- 榎田美那子様
- 新見沙戸子様
- 楢山くみ子様
- 福田健児様
- 原良人様
- 原好江様

HAPPY BIRTHDAY

五月の予定

十六日 フルーツ

二十日 太極拳

二十一日 タートリンピック

5月の献立

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
かき揚げ天麩羅そば ひじきゴマネーズ かぼちゃ煮付け 牛乳寒	ご飯 卵のポテトコロッケ がんもどきとフキのおろし煮 杏仁豆腐 みそ汁	ご飯 アジの南蛮漬け ピーマンの味噌炒め アセロラゼリー みそ汁	五目いなり寿司 干草焼き 大根土佐煮 みかんゼリー 野菜汁	ご飯 八宝菜 もやし華風和え フルーツバナナヨーグルト 春雨スープ	豆ご飯 さばの味噌煮 大根の明太子サラダ プリン すまし汁
アンドーナツ 619cal 3.0g	蒸ケーキ黒糖 808 3.4	フレンチカステラ 646 2.2	柏餅 580 3.1	茶饅頭 615 2.7	生どら焼き抹茶 567 2.3
9	10	11	12	13	14
ご飯 肉豆腐 マカロニミモザサラダ カスタードプリン みそ汁	焼き立てクワッサン 鶏肉ホワトシチュー 水菜とツナのサラダ ムース 野菜ジュース	海老天丼 そばサラダ 茶碗蒸し みそ汁	竹の子ご飯 豚肉と野菜の煮物 キャベツの酢の物 ライチゼリー みそ汁	ポークカレーライス 春雨サラダ マンゴープリン	ご飯 鶏のハチミツ焼き もやしナムル 里芋そぼろ煮 ヨーグルト みそ汁
和のパンケーキ 745 2.6	ミニ鯛焼き 604 2.3	生どら焼き抹茶 489 3.8	手作りバナナパンケーキ 557 3.1	薩摩芋とパインの甘煮 720 4.4	黒糖蒸カステラ 706 3.4
16	17	18	19	20	21
ご飯 手作りハンバーグ キャベツたっぷり炒め 練乳苺ゼリー みぞれ汁	ご飯 生鮭ムニエルカルルス 人参の甘煮 五目じじき フルーツクリーム和え みそ汁	広東麺 餃子 フルーみつ豆	わかめご飯 さんまの塩焼き 揚げ茄子とトマトマリネ フルーチェ桃 みそ汁	ご飯 鶏肉と大根サッパリ煮 薩摩芋のサラダ フルーツバナナヨーグルト和 豆腐とカニカマのスープ	海鮮ちらし寿司 シュウマイ 青菜と生揚げ煮浸し 苺ゼリー 豚汁
黒糖まんじゅう 610 2.3	原宿ドッグ 645 3.5	ケーキの日紅茶 607 2.9	お芋のおやつ 632 3.1	蒸ケーキ黒糖 660 1.8	おやつアラカルト 594 2.8
23	24	25	26	27	28
ドライカレーライス コールスローサラダ 牛乳苺寒	あさりご飯 ぶりの照り焼き 五目チャンプル プリン 粕汁	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き かぼちゃサラダ アセロラゼリー みそ汁	ホワイトブレッド たらとポテトのグラタン マリネ 国産桃ゼリー 野菜スープ	ご飯 チキンチーズカツ 五目煮しめ コーヒーゼリー みぞれ汁	麦ご飯 魚のホイル蒸 大根サラダ とろろ 沢煮椀
マドレーヌ 674 2.3	薩摩芋とゴマのケーキ 738 4.1	イチゴクレープ 731 3.8	茶饅頭 572 3.2	アンドーナツ 585 2.9	栗蒸羊羹 526 3.2
30	31				
海老ドリア 棒棒鶏サラダ 甘夏ゼリー 卵スープ	五目チャーハン 鶏肉中華風クリーム煮 もやしサラダ ココアババロア 冬瓜スープ				
生どら焼き抹茶 670 2.7	シュークリーム 583 3.0	<p>今月からカロリーと塩分を表示しました。その日の献立の下の、数字、左側がカロリー、右側が塩分(単位はグラム)です。是非、日々の健康管理の参考になさってください。 (おやつのカロリーは含まれていません)</p>			