



ブラインドサッカー

皆さんお元気ですか。四度目の緊急事態宣言は発令されました。感染者数は八月二十七日に二千三百人以上となり過去最高を更新しました。

ワクチンも副反応がつよいといわれる二回目をうちましたが、副反応は出なかつたので良かったです。ワクチンを打つと重症化しないといわれているのでこれで一安心です。

さて、オリンピックもおわり、パラリンピックが始まりました。

どげんき通信

第 122 号
令和 3 年
(2021 年)
9 月 1 日発行

~1日に1ℓ~1.5ℓ 水分補給しましょう!~

9 月は白露（はくろ）と秋分の2つの節気があり徐々に涼しくなって陽盛から陰盛に変わる時期と言われています。

まだまだ残暑の影響で発汗とともに水分などが失われているため意識して水分補給を行うようにしましょう。



テレビ観戦していると、五体満足でもなかなかできないのに、ハルディキヤップのある体で競技をしている姿をみてなんだか泣けてきました。特に、目の見えない人がするブラインドサッカーは、私もサッカーを経験してきたのでわかりますが、

ドリブルやパスは目が見えていても難しいのに、目のみえない選手がやっていることに、すごいとしか言いようがありませんでした。

世の中はコロナなどいい話題がない中、パラリンピックでひさびさに感動して元気をもらいました！がんばれ日本！

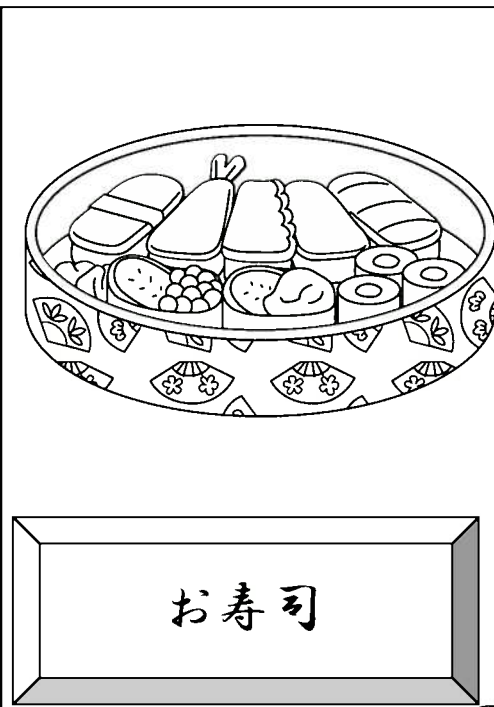
日	月	火	水	木	金	土
29 仏滅	30 大安	31 赤口 二百十日	1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅
5 大安	6 赤口	7 友引 白露	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口
12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝
19 友引	20 行事食 先負 (昼食) 敬老の日 彼岸	21 仏滅	22 大安	23 赤口 秋分の日 秋分	24 先勝	25 友引
26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	1 友引	2 先負

9月カレンダー





手持ち花火をする



お寿司

ぬり絵でマンチエイジング！
ぬり絵をすることで、脳が活性化され、
認知症等の予防に効果があるそうです。
しんじゆー！

☆今月の行事食☆

9月20日(月)昼食



カラスガレイ煮付弁当



敬老の日の行事食は「カラスガレイ煮付弁当」をご用意いたしました。

脂のりの良いカラスガレイをふっくらとした煮付けにしました。

タレは濃口醤油・たまり醤油に砂糖を合わせて甘辛く仕立て、

カラスガレイの脂の旨味を引き立てるように仕上げました。

おしながき

カラスガレイ煮付、花形人参、ブロッコリーのカニカマあんかけ、あおさ入り玉子焼き、小松菜の和え物、黒豆、鳴門産細切りわかめ煮

<発行・お問い合わせ>

宅配クック123 豊川店



TEL:0533-56-3005

FAX:0533-56-3006

営業時間 9:00~17:00



～ 介護お助け便で
日用品のご注文も承ります！～

食料品や日用品など、大きいモノ・重いモノも
お弁当と一緒に配達できるようになりました！
ご注文・お問い合わせはスタッフまで！

