

美浜いきいきデイだより

令和5年4月号

令和5年度がスタートしました。今年度もよろしくお願いいたします。
今月のおたよりは久しぶりの写真祭りです。



【今月の写真】

左上：色とりどりの花 中上：パズルも人気です！ 右上：皆様貼り絵がお上手です
左下：菜の花作成中 右下：ある日の制作（ホワイトデー）

《お知らせ》

○感染対策について、マスクの着用は原則「個人の判断」となっておりますが、風邪症状がある場合、送迎中等、密集が想定される場合、その他感染対策が必要と判断した場合には着用にご協力をお願いいたします。

① ご利用前検温実施、②手指消毒、③手洗い・うがいの推奨、④ルーム内、活動場所、送迎車の窓を開放（換気）、⑤職員のマスクの着用など予防対策を継続していきます。

○ルーム照明のLED化を進めています。※少し眩しく感じることもあるかもしれません。

《看護師から》今月は「耳のお手入れについて」です。耳にはもともと自浄作用があるためこまめなお手入れはかえって耳鳴りや難聴などにつながる場合があります。耳掃除のし過ぎは刺激によって炎症を起こし、皮膚にかゆみ、痛みを引き起こしてしまい鼓膜を傷つけることもありますので注意しましょう。

耳のお手入れ方法

- 1、清潔な綿棒を入り口から1cm程度まで入れる。
- 2、力を入れすぎないように優しく耳垢をかき出す。

なお、お手入れの頻度は月に1～2度程度にしましょう。自分でできない場合は耳鼻科でも耳掃除をしてくれますので相談してみてください。

4月行事予定 感染症等の状況を見て調整しております。ご了承ください。

《編集後記》暖かい日が増え、桜も次々と花をつけて私達の目を楽しませてくれています。花粉症の人には辛い季節ではありますが、花を見ると春を実感してウキウキしてきます❁いきいきだよりも新年度から少し華やかな色合いに変更しました！お気に召していただけましたか？それはそうと春は出会いと別れの季節。素敵な出会いがあるかも！？ 高見

いきいきプラザ献立表

2023年4月分

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					御飯 味噌汁 鶏の唐揚げ おからサラダ 637 kcal 果物 漬物 4.2 g ぶどうゼリー 51 kcal
3 御飯 味噌汁 鯖の塩焼き 筍とフキの煮物 599 kcal 果物 漬物 3.8 g	4 御飯 味噌汁 豚肉トマト炒め 切干白和え 545 kcal 果物 漬物 3.8 g	5 御飯 すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き サラダ 581 kcal 果物 漬物 3.4 g	6 春の炊き込みごはん 味噌汁 やわらか和風ハンバーグ 大根とかのくずあん 果物 486 kcal 漬物 4.1 g	7 御飯 味噌汁 豚肉の梅しそ焼き 荳若芽と椎茸の甘煮 果物 526 kcal 漬物 3.9 g	8 御飯 すまし汁 鮭のムニエル 春菊と蒲鉾の和え物 果物 586 kcal 漬物 3.2 g
ココアワッフル 83 kcal	蒸しパンケーキ 98 kcal	チョコバナナ 92 kcal	杏仁豆腐 46 kcal	プチシュークリーム 121 kcal	豆寒天 20 kcal
10 きつねうどん 肉団子煮 果物 467 kcal 4.5 g	11 御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き ほうれん草とコーンのバター炒め 果物 556 kcal 漬物 4.3 g	12 中華丼 中華スープ 春雨サラダ 果物 550 kcal 漬物 4.2 g	13 御飯 味噌汁 赤魚のおろし煮 じゃがいも金平鶏そぼろ 果物 502 kcal 漬物 4.1 g	14 御飯 味噌汁 豆腐五目煮 春雨サラダ 552 kcal 果物 漬物 4.5 g	15 御飯 味噌汁 白身魚のフライ 筍土佐煮 551 kcal 果物 漬物 4.1 g
パパロア 99 kcal	プチケーキ 121 kcal	あんみつ 88 kcal	カステラ 58 kcal	オレンジゼリー 51 kcal	どら焼き 112 kcal
17 御飯 味噌汁 親子煮 モロヘイヤのお浸し 果物 515 kcal 漬物 4.4 g	18 カレーライス コンソメスープ 花野菜サラダ 果物 570 kcal 漬物 3.2 g	19 御飯 味噌汁 サバの香味焼き フキの煮物 563 kcal 果物 漬物 4.1 g	20 御飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 切干大根煮 611 kcal 果物 漬物 4 g	21 御飯 味噌汁 タラのパン粉焼き ブロッコリーの胡麻和え 果物 501 kcal 漬物 3.3 g	22 ゆかりご飯 味噌汁 筑前煮 菜の花の辛子和え 果物 551 kcal 漬物 4.8 g
りんごのコンポート 57 kcal	パパロア 110 kcal	牛乳ケーキ 67 kcal	ストロベリーゼリー 15 kcal	バームクーヘン 141 kcal	ようかん 119 kcal
24 御飯 味噌汁 豚カツ 小松菜とじゃこのおひたし 果物 560 kcal 漬物 4 g	25 御飯 すまし汁 さわらのもろみ焼き ほうれん草の白和え 果物 516 kcal 漬物 3.4 g	26 御飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め オクラおかか和え 果物 499 kcal 漬物 4 g	27 とりそば アジフライ 果物 605 kcal 漬物 4.4 g	28 御飯 味噌汁 鶏肉の幽庵焼き サラダ 544 kcal 果物 漬物 3.7 g	29 御飯 味噌汁 カレイの野菜蒸し さつまいもの甘露煮 果物 577 kcal 漬物 4.3 g
プリン 81 kcal	マドレーヌ 134 kcal	コーヒーゼリー 63 kcal	かぼちゃかのこ煮 72 kcal	カスタードおやき 79 kcal	いちごドーナツ 94 kcal

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります。