

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより 4月号

発行 令和5年4月1日

〒262-0011 千葉市花見川区三角町750番地

TEL 043-216-0080 FAX 043-216-0083



ご利用者の皆様へ

日頃より花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターをご利用いただき誠にありがとうございます。
ございます。

春の日差しが心地よいこの頃、散歩にはもってこいの季節ですね。色々な花や新緑がきれいで
観ているだけで癒され、こころ穏やかになります。

さて、新年度を迎え、皆様の変わらぬ元気なお姿を拝見でき、職員一同大変うれしく思います。
新型コロナウイルス対応については、少しずつ緩和され日常も戻りつつあります。

このまま収束を願うばかりです。今年度、デイでは皆様を楽しめるよう、季節感を大切に
した企画を考えてまいりますのでどうぞお楽しみに！！

～皆様の持ち物についてお願い～

貴重品や高価なもの、金銭の持ち込みはお控えください。

また、紛失・破損等による責任については負いかねますので、ご了承ください。

今後もお荷物の取り扱いには十分注意し、間違い等の無いよう努めてまいります。

万が一の場合に備え、今一度お荷物に記名のご確認をよろしくお願いいたします。

～WBC 侍 JAPAN～

決勝当日、朝から応援！！



優勝が決まった瞬間、皆さん歓喜の渦!(^^)!

ご利用者が一体となった姿を「ハイ、パチリ」



ボランティアさんと
真剣勝負!

本日のレクは
なーに!?



ひな祭り
行事食



～看護師より～



春ですね(//艸//)

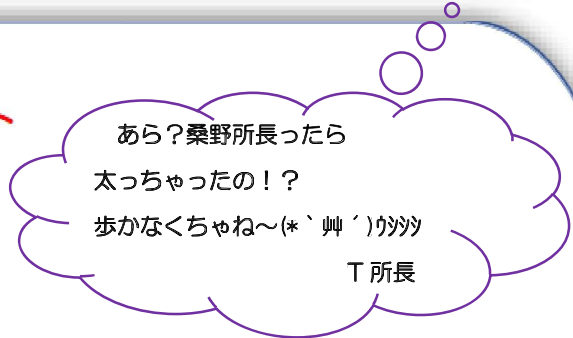
ウォーキングで身体を動かしてみませんか？

続けるときっと体にもいいことがあるかも・・・？！

☆ウォーキングを続ける5つのポイント

1. 初めは時間や歩数を気にしないで！
2. ゆっくり歩き始め、徐々にスピードアップしましょう！
3. スライド（歩幅）も少しずつ広げましょう！
4. 肘を引いて肩甲骨を動かし、背筋を伸ばしましょう！
5. 気分が乗らない日に無理して歩かないで！

看護師 古賀



～職員からひとこと～

寒い日々も落ち着き、ぽかぽかに！外に出たくなる気候になってきましたね。車窓からもいろいろなお花が目を楽しませてくれます。

少し姿勢を正して、大きく深呼吸してみてください。春の花草のエネルギーを身体に取り込むとストレスが発散され、やる気が満ちてくるそうです。

そして、いきいきプラザに来て身体を動かし、美味しいご飯を食べ、皆さんとお話して元気になってください。また、私たちスタッフの笑顔もそのお手伝いになるとうれしいです(*^-^*)

介助員 小林

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			
										1	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 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 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。