

美浜いきいきデイだより

令和5年5月号

風薫る5月。今年も爽やかな新緑の季節となりました。今回は4月より入職した指導員（生活相談員）ほか、新しい運転スタッフをご紹介します。今年も皆様と明るく楽しい「美浜いきいきプラザ」デイサービスをよろしくお祈いします！



①池田佳弘生活相談員
②スポーツ観戦
③不慣れなことも多いか
と思いますが、頑張ります。
よろしくお祈いします！！

①名前②趣味③一言



①高熊武志運転員
②バイク
③新人です。
よろしくお祈いします！

*デイルームでは
鯉のぼりが泳いでいます→



①小野剛運転員
②映画鑑賞



《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ます。

○ルームや浴室内の段階的修繕を予定しています。*サービスに影響はございません。

《看護師から》デジタル時代の目の健康

パソコンやスマートフォンの画面を長時間見る生活習慣が広まったことがドライアイの増加の原因の一つと言われています。通常3~6秒に1回程度瞬きで目の表面に涙を供給していますが、回数が減り、涙が十分に分泌されず、目が乾きやすくなりドライアイに繋がります。

ドライアイでは目を守る機能が低下します。目の渇きや疲れ、ゴロゴロ感などの不快な症状等があります。多くの場合は点眼薬を使うことで症状の改善が期待できます。

予防・対策として日頃からまつ毛や目の周りを清潔に心がけましょう。目元用の洗浄剤を使うのがおススメです。また、40℃程に温めたタオルを5分間以上、まぶたの上にあてておくのも良いです。

5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》新体制となり、早1ヶ月が経とうとしています。新人管理者に新人相談員ながら、ご利用者様のやさしさとベテラン介助員さん方に助けられて、何とか変わらずサービス提供させて頂いているかな？と思っています（汗）今回のいきいきだよりには、新しい職員の紹介が掲載されています！送迎などで見かけたら声をかけてくださいね(^o^) / 高見

いきいきプラザ献立表

2023年5月分

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 御飯 すまし汁 厚揚げと野菜の味噌煮 菜の花の辛子和え 果物 502 kcal 漬物 3.6 g	2 御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 筍とフキの煮物 果物 470 kcal 漬物 3.8 g	3 御飯 味噌汁 鶏の唐揚げネギソース 切干大根煮 果物 636 kcal 漬物 4.3 g	4 御飯 味噌汁 豚肉ケチャップ炒め 大根とカニのくずあん 果物 481 kcal 漬物 3.8 g	5 赤飯 すまし汁 メバルの煮付け ほうれん草白和え 果物 479 kcal 漬物 4.1 g	6 御飯 味噌汁 豆腐の五目煮 金平ごぼう 果物 534 kcal 漬物 4.7 g
青リンゴゼリー 59 kcal	抹茶カステラ 96 kcal	蒸しパンケーキ 49 kcal	フルーツ寒天 27 kcal	こいこいお焼き 75 kcal	ババロア 90 kcal
8 御飯 味噌汁 アジの南蛮漬 里芋のそぼろ煮 果物 557 kcal 漬物 4.7 g	9 御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き オクラの湯葉和え 果物 520 kcal 漬物 4.5 g	10 御飯 味噌汁 タラのピカタ 長芋のサラダ 果物 517 kcal 漬物 4.9 g	11 御飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き 小松菜のお浸し 果物 567 kcal 漬物 3.3 g	12 御飯 味噌汁 豚肉と野菜のオイスター炒め 筍土佐煮 果物 503 kcal 漬物 4.2 g	13 焼きそば わかめスープ しゅうまい 果物 502 kcal 漬物 4.9 g
チョコバナナ 92 kcal	杏仁豆腐 59 kcal	ピーチゼリー 51 kcal	パームクーヘン 141 kcal	ようかん 119 kcal	どら焼き 112 kcal
15 御飯 味噌汁 鶏肉のピザ焼き きゅうりとわかめの酢の物 果物 565 kcal 漬物 4.7 g	16 御飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き ささげの胡麻和え 果物 504 kcal 漬物 4.1 g	17 御飯 味噌汁 豚肉の梅しそ焼き 野菜大豆煮 果物 535 kcal 漬物 3.5 g	18 御飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ フキの煮物 果物 458 kcal 漬物 4.1 g	19 御飯 味噌汁 親子煮 モロヘイヤのお浸し 果物 579 kcal 漬物 4.2 g	20 御飯 すまし汁 サバの味噌煮 じゃがいも金平鶏そぼろ 果物 622 kcal 漬物 4.3 g
プチケーキ 121 kcal	コーヒゼリー 71 kcal	羊羹カステラ 49 kcal	プリン 81 kcal	ババロア 93 kcal	ココアワッフル 119 kcal
22 ハヤシライス コンソメスープ カニ風味サラダ 果物 544 kcal 漬物 3.4 g	23 御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 野菜のトマト煮 果物 587 kcal 漬物 3.4 g	24 御飯 味噌汁 サーモンフライ 大根の甘酢和え 果物 566 kcal 漬物 3.7 g	25 御飯 中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ 果物 544 kcal 漬物 3.7 g	26 御飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 切り干し白和え 果物 590 kcal 漬物 3.9 g	27 御飯 味噌汁 チャンプルー ブロッコリーの胡麻和え 果物 490 kcal 漬物 3.8 g
いちごドーナツ 91 kcal	りんごのコンポート 57 kcal	豆寒天 20 kcal	あんずケーキ 142 kcal	抹茶ゼリー 79 kcal	あんみつ 85 kcal
29 御飯 コンソメスープ 和風ハンバーグ ひじきサラダ 果物 642 kcal 漬物 4.4 g	30 なめこおろしそば チキン二色巻き 果物 482 kcal 漬物 3.1 g	31 わかめごはん 味噌汁 肉じゃが 小松菜とじゃこのお浸し 果物 553 kcal 漬物 4.9 g			
ババロア 89 kcal	レモンパイ 93 kcal	かぼちゃかのご煮 72 kcal			