

ご利用者様 各位

中央いきいきプラザ内デイサービスだより

6月号



中央いきいきプラザ内デイサービスセンター
〒260-0807
千葉市中央区松ヶ丘町257-1
TEL 209-9000 ・ FAX 209-9006

肌寒い雨降りや夏のような晴天など寒暖差がみられる5月でした。皆様体調に気を付けてお過ごしください。

毎日のレクリエーションでは、創作や脳トレゲーム、趣味活動等の他、定期的にボランティアさんも来てくださり、将棋や入浴後のドライヤー時等交流を楽しまれています。

入浴後のドライヤー、傾聴ボランティアとしても活動して下さっています。



気の合う仲間と囲碁で盛り上がりました。



将棋・麻雀ボランティアとして活動して下さっています。ご好評いただいています。



お知らせ

◎気温が高い日が増えてきます。天候や気温に合わせ、調整しやすい服装でご来所ください。朝のお迎えの際は外でお待ちになると熱中症の危険がありますので、お迎えにあがるまで屋内でお待ちいただきますようお願い致します。

◎現在ご利用人数に空席がございます。お休みされた際の振替利用や利用日数・利用時間を増やすなどのご希望がありましたら対応いたしますので是非お声かけください。

ケアマネージャーさんを通じてのご連絡でも結構です。

◎座布団やひざ掛けが必要な方は各自ご持参をお願いいたします。



看護師より



皆様いかがお過ごしでしょうか。

天気の良い数日は、レクリエーションで屋外に出て、日光浴・合唱を楽しみました。さわやかな日差しが心地よかったですね。

ここでは**日光浴の効能**についてお話しします。

- * 季節感を味わえます。
- * 気分転換ができて、元気ホルモンセロトニン効果があります。
- * 運動になり足の力が付きます。
- * ビタミンDの活性化で骨を丈夫にして骨折予防につながります。



もちろん、ビタミンDは、食物から摂取しますし、身体が太陽を浴びて、より**強い元気なビタミンD**になるのです。

【注意点】

15～30分程度を目安にしましょう。

夏や日差しが強い日は、直接日光が当たらない木陰で15分程度、冬や曇りの日は30分程度で十分です。頻度は週2～3回がおすすめです。

日陰や曇りの日でも紫外線は降り注いでいますので、健康効果を得られます。

さあ、日光浴をいたしましょう。



(一部サンクロレオンラインより引用) 20230501作成

いきいきプラザ献立表

2023年6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 鮭の西京焼き ほうれん草と油揚げの和え物 456 kcal 果物 漬物 3 g	2 御飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 さつまいもの甘露煮 551 kcal 果物 漬物 3.5 g	3 御飯 味噌汁 豚肉トマト炒め オクラの湯葉和え 536 kcal 果物 漬物 3.5 g			
							ストロベリーゼリー 59 kcal	豆寒天 20 kcal			はちみつカステラ 110 kcal
5 カツ丼 味噌汁 もやしと胡瓜の梅和え 果物 534 kcal 漬物 4.2 g	6 御飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 里芋の含め煮 590 kcal 果物 漬物 5 g	7 御飯 中華スープ 厚揚げと野菜の中華炒め ほうれん草の白和え 503 kcal 果物 漬物 3.8 g	8 御飯 味噌汁 サバの香味焼き モロヘイヤのお浸し 554 kcal 果物 漬物 4.2 g	9 御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ささげの胡麻和え 545 kcal 果物 漬物 4.6 g	10 御飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 617 kcal 果物 漬物 3.9 g						
ぶどうゼリー 51 kcal	どら焼き 112 kcal	ババロア 90 kcal	豆乳ドーナツ 91 kcal	プリン 81 kcal	オレンジゼリー 51 kcal						
12 御飯 味噌汁 白身魚の甘酢あん じゃがいも金平そばろ 503 kcal 果物 漬物 4.3 g	13 御飯 すまし汁 親子煮 長いものポン酢和え 544 kcal 果物 漬物 3 g	14 たぬきうどん 肉団子ゆず風味 果物 漬物 4.4 g	15 御飯 味噌汁 豆腐のそぼろ野菜あんかけ 菜の花のなめたけ和え 561 kcal 果物 漬物 3.8 g	16 ゆかりごはん 味噌汁 筑前煮 おからサラダ 601 kcal 果物 漬物 4.4 g	17 御飯 味噌汁 赤魚の煮付け 野菜と豚肉の炊き合わせ 445 kcal 果物 漬物 4.2 g						
ようかん 119 kcal	青リンゴゼリー 59 kcal	たいやき 103 kcal	ババロア 110 kcal	チョコバナナ 89 kcal	バームクーヘン 141 kcal						
19 御飯 味噌汁 鶏ごま照り焼き ひじき煮 589 kcal 果物 漬物 3.8 g	20 御飯 味噌汁 サーモンフライ ブロッコリーの胡麻和え 606 kcal 果物 漬物 3.4 g	21 御飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め 切り干し白和え 521 kcal 果物 漬物 4 g	22 御飯 味噌汁 鶏肉のねぎ塩レモン 野菜のトマト煮 567 kcal 果物 漬物 3.7 g	23 スパゲティーナポリタン コンソメスープ サラダ 果物 487 kcal 漬物 4.1 g	24 御飯 すまし汁 豚肉の梅しそ焼き なすの味噌炒め 551 kcal 果物 漬物 3.6 g						
レモンカステラ 112 kcal	あんみつ 88 kcal	あんずケーキ 142 kcal	もみじ饅頭 112 kcal	コーヒーゼリー 71 kcal	かぼちゃかのこ煮 72 kcal						
26 御飯 味噌汁 タラのマヨネーズ焼き 大根のカニあんかけ 475 kcal 果物 漬物 3.6 g	27 御飯 味噌汁 チャンプルー 菜の花の辛し和え 554 kcal 果物 漬物 4.3 g	28 御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 459 kcal 果物 漬物 4.3 g	29 カレーライス かきたまスープ 菜果サラダ 果物 602 kcal 漬物 3.1 g	30 御飯 すまし汁 さわらのもろみ焼き 小松菜のお浸し 511 kcal 果物 漬物 3.6 g							
ババロア 90 kcal	ワッフル 83 kcal	杏仁豆腐 46 kcal	フルーツ寒天 27 kcal	プチケーキ 121 kcal							

カツ丼は
美浜いきいきプラザの
リクエスト献立です！