

美浜いきいきデイだより

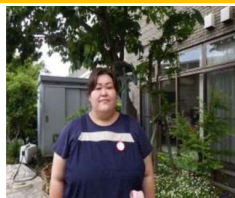
令和5年6月号

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じます。
湿度が高くなりムシムシした気候になりますが、梅雨冷えになることもあり体調を崩しやすい時期です。風邪など引かないように気をつけてお過ごしください。

！テイルームのあじさいは満開ですよ～！



新人職員紹介～よろしくお祈いします～



杉山一美 介助員
趣味 音楽鑑賞
一言 楽しい時間を過ごして
頂けるよう頑張ります！！



加地正和 運転員
趣味 弾き語り、猫
一言 安全安心で
一歩ずつ頑張ります

＜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＞熱中症や夏バテを防ぐ食事

Q：どうして熱中症や夏バテになるの？

A：暑くなると食欲が低下して栄養バランスが崩れたり、発汗により水分やミネラル等が失われて栄養不足や脱水に陥りがちです。また室内外の温度差が大きい為に自律神経の働きが乱れたり、冷たい飲食物の摂り過ぎで胃腸の働きが低下しやすくなります。本格的な夏を迎える前に、食事を見直して体調を整えておきましょう。

ポイント①たんぱく質（豚ひれや鶏ささみ、豆などがオススメ）をしっかりとる。

②ミネラル（野菜、豆、ナッツ、海藻、小魚など）補給する。

③小まめに水分を摂る。パンよりもご飯や麺類、汁物を①品足すのも有効です。

6月行事予定 12日（月）出前講談を予定しています。

＜編集後記＞寒い日がありながらも少しずつ暖かくなってきた～と思ったら、一気に暑くなったりと体調管理をするのが大変ですよ。それでも夏に向けて陽射しが強くなってきて、夏好きの私は気持ちがいつ以上に明るくなってきました！もう子供も大きくなったので皆で旅行は行かなくなりましたが・・・今年は夫と日帰りで遊びにでも行こうかな（笑）高見

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 果物 456 kcal 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 果物 551 kcal 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 果物 536 kcal 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 漬物 534 kcal 4.2 g	6 御飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 里芋の含め煮 果物 590 kcal 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 果物 503 kcal 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 果物 554 kcal 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 果物 545 kcal 漬物 4.6 g	10 御飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物 617 kcal 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 じゃがいも金平そぼろ 果物 503 kcal 漬物 4.3 g	13 御飯 すまし汁 親子煮 長いものポン酢和え 果物 544 kcal 漬物 3 g	14 たぬきうどん 肉団子ゆず風味 果物 454 kcal 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 果物 561 kcal 漬物 3.8 g	16 ゆかりごはん 味噌汁 筑前煮 おからサラダ 果物 601 kcal 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 果物 445 kcal 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 果物 589 kcal 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 果物 606 kcal 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 果物 521 kcal 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 果物 567 kcal 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 果物 551 kcal 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 果物 475 kcal 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 果物 554 kcal 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 果物 459 kcal 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 果物 511 kcal 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！