

# 花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより 6月号



発行 令和5年6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。新型コロナウイルスも5類となり、感染予防もだいぶ緩和されています。デイサービスでは、検温の実施を引き続き行っています。風邪症状、発熱等ある場合にはご一報いただけますようよろしくお願いいたします。梅雨入りも間近ですが、ジメジメに負けず毎日元気に過ごしましょう。



## 恒例のツツジ鑑賞会



♪ ボランティアによる大正琴の演奏会 ♪

🌸 フラワーアレンジメント 🌸



～看護師より～



～指体操～ 

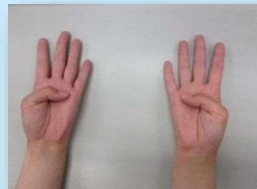
何か運動を行う時、なんの準備もなくいつでもどこでもできるのが指体操です。人の身体の中で、指先は触覚が敏感な部位です。指先を使うことは、脳を活性化させ、認知症を予防するとされています。いくつか紹介します。できることからやってみましょう！



① 親指から1本ずつ曲げパーの状態からグーにする。次に小指から1本ずつ開きパーに戻る。(1～10を数えながら行ってみましょう)  
慣れてきたら右手は親指から、左手は小指から曲げ、また逆に開いてみてください。



①



②次はぴったり指を合わせた状態から写真のように開く。

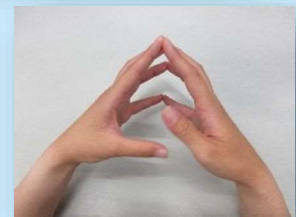
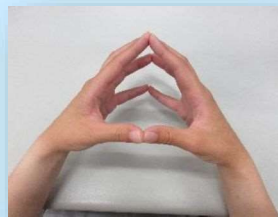
②



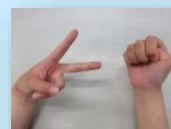
③ 両手指先同志をつけた状態で  
A 親指同志をクルクル回す。  
B 順に人差し指、中指、薬指、小指と行う。

できたら逆回転でもやってみましょう

③



最後はご自分の両手で【じゃんけん】をしてみましょう。左右違うものを出します。慣れてきたら、「右手が常に勝つじゃんけん👊」「右手が常に負けるじゃんけん👉」など。ルールを作って行うのもおすすめです。



看護師 小堀

～おしらせ～

介護職員処遇改善加算・介護職員等特定処遇改善加算・ベースアップ等支援加算について、4、5月は当施設の諸事情により算定しないこととなっておりますが、申請手続きが完了いたしましたので、従来通り6月から算定させていただきますことをご了承ください。大変ご迷惑をおかけいたしますがよろしくお願い申し上げます。

# 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！