

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

7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



6月の”体を動かそう”のレクリエーションは「入っちゃだめよゲーム」が盛り上がりNO.1でした。穴ではなく「的」に乗せるゲーム、簡単そうで、なかなか乗らない！と歓声や笑い声でにぎわいました。



6月の創作活動は、数種類作成しました。アジサイの切り絵や朝顔のカレンダー等、色鮮やかな作品が完成しました。同じ材料でも、作品には個性があふれ、装飾したルームは明るくなりました。



お知らせ

◎暑い日が続いています。施設内は冷房や水分提供にて、熱中症予防に注意しております。暑さも本番になります。くれぐれも体調崩さぬようお気をつけください。

◎6月より看護学校の学生による実習受け入れを開始しています。看護師の役割や高齢の方との接し方等についても学びを深めています。8月からは各回1～2名・一週間ずつ、教員免許志願者の介護等体験実習の受け入れが始まります。

また「夏休みボランティア体験講座」の体験実習の受け入れ予定です。市内在住の小学4年生から大学生を対象に、夏休みに福祉体験やボランティア活動を通して、社会の中で支えあうことの大切さと必要性を学習する講座です。上記同様ご協力お願い致します。



デイ曜日別空き状況です

月	火	水	木	金	土
△	○	◎	○	◎	△

◎空きあり ○少し空きあり △要相談

ご家族や興味を持たれた方は、ぜひ見学にいらっしゃってください。お待ちしております！



看護師より



目薬の差し方で苦労していませんか？

そこで今回、基本的な目薬の差し方をお話いたします。

①手を石鹸と流水でよく洗います。



②下まぶたを軽く下にひき、**1滴**を確実に点眼します。



②を拡大するとこのとき、**容器の先がまぶたやまつ毛、目に触れないように**注意しましょう。

③点眼後はまばたきをせず、まぶたを閉じ、溢れた液を清潔なガーゼやティッシュで軽く拭き取ってください。



④そのまま顔を1～5分閉じる。目頭を軽く押さえます。



参天製薬「正しい目薬の差し方」一部引用 20230606作成

次回は食中毒についてお話いたします。

いきいきプラザ献立表

2023年7月分

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
										1	御飯 中華スープ 八宝菜 金平ごぼう 523 kcal 果物 漬物 4.6 g
											ピーチゼリー 51 kcal
3	御飯 味噌汁 カレイの野菜蒸し おからサラダ 531 kcal 果物 漬物 4.7 g	4	御飯 味噌汁 豚肉と夏野菜のカレー風味炒め 小松菜とじゃこの和え物 520 kcal 果物 漬物 3.9 g	5	御飯 味噌汁 ロースかつ 切干大根煮 549 kcal 果物 漬物 4.1 g	6	御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 卵の花 605 kcal 果物 漬物 3.5 g	7	七タそうめん チキン二色巻き フルーツヨーグルト 514 kcal 5 g	8	御飯 すまし汁 白身魚の酢豚風 ほうれん草とコーンのバター炒 515 kcal 果物 漬物 3.5 g
	チョコバナナ 89 kcal		もみじ饅頭 112 kcal		豆寒天 20 kcal		ババロア 98 kcal		七タおやき 95 kcal		プリン 81 kcal
10	御飯 味噌汁 豚の生姜焼き モロヘイヤのお浸し 552 kcal 果物 漬物 3.8 g	11	御飯 かき玉スープ アジの南蛮漬 オクラ大根おろし 510 kcal 果物 漬物 3.6 g	12	御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き もやしとツナのサラダ 588 kcal 果物 漬物 3.1 g	13	御飯 すまし汁 鮭の塩麹焼き 大根とカニのくずあん 485 kcal 果物 漬物 3.1 g	14	ハヤシライス コンソメスープ カニ風味サラダ 果物 561 kcal 3.4 g	15	御飯 味噌汁 豆腐五目煮 ブロッコリーの胡麻和え 543 kcal 果物 漬物 4.3 g
	抹茶ゼリー 79 kcal		ようかん 102 kcal		カステラ 112 kcal		みかん寒天 33 kcal		ババロア 99 kcal		たいやき 103 kcal
17	冷やし山菜おろしそば コロッケ 果物 555 kcal 3 g	18	御飯 味噌汁 豚肉とキャベツの甘辛炒め さつまいもの甘露煮 554 kcal 果物 漬物 3.8 g	19	御飯 すまし汁 赤魚の生姜煮 春菊と蒲鉾の和え物 495 kcal 果物 漬物 3.2 g	20	御飯 味噌汁 豚肉ケチャップ炒め 野菜大豆煮 514 kcal 果物 漬物 3.6 g	21	御飯 コンソメスープ 鶏肉の幽庵焼き 菜の花の辛し和え 531 kcal 果物 漬物 3.1	22	御飯 ワカメスープ チャンプルー ひじき煮 513 kcal 果物 漬物 3.9 g
	かぼちゃかのか煮 72 kcal		プチケーキ 121 kcal		ストロベリーゼリー 59 kcal		どら焼き 112 kcal		杏仁豆腐 46 kcal		あんみつ 88 kcal
24	御飯 すまし汁 鶏の唐揚げネギソース なめこおろし 586 kcal 果物 漬物 3.8 g	25	御飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 里芋のそぼろ煮 486 kcal 果物 漬物 4.1 g	27	わかめごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐 野菜と豚肉炊き合わせ 601 kcal 果物 漬物 4.9 g	28	御飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き ほうれん草の胡麻和え 583 kcal 果物 漬物 3.2 g	29	御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き じゃがいも金平そぼろ 501 kcal 果物 漬物 4.2 g	30	うな卵丼 味噌汁 きゅうりとワカメの酢の物 果物 487 kcal 漬物 4.9 g
	ババロア 90 kcal		青りんごゼリー 59 kcal		ワッフル 83 kcal		バームクーヘン 156 kcal		あんずケーキ 142 kcal		ババロア 90 kcal
31	ご飯 味噌汁 サバの揚げ煮 ほうれん草と油揚げの和え物 622 kcal 果物 漬物 4.2 g										
	フルーツ寒天 27 kcal										

中央いきいきプラザ内デイサービスセンター公式ライン開設しております。
ご登録お待ちしております。ご不明点ありましたら担当まで。



※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。