

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

8月号



## デイ活動報告

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

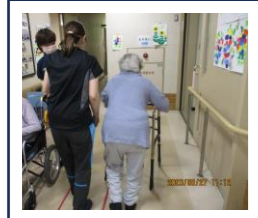
七夕に向け、皆さんで飾りを作りました。皆様の願いのこもった短冊も大切に飾らせていただきました。皆様の願いが叶いますように☆



「個別機能訓練」では、転倒せず、元気に歩き、自分のことは自分で行うことをいつまでも続けられるように！など、お一人お一人の目標に合わせてメニューを組み立て、機能訓練指導員が指導しています。



## 機能維持・向上



A様（98歳）より 当デイサービス利用期間1年6ヶ月  
入院され車いすをご使用でしたが、デイサービスでの訓練を通し筋力や体幹バランスを整えられ、歩行器での歩行や伝い歩きが出来るようになりました。  
「大変だけれど、やっているうちに楽しくなりました。家にいると体をなかなか動かさないけれど、ここにくると皆と一緒に体を楽しく動かせます♪」とお話し下さいました。

「介護保険負担割合証」の切り替えの季節となりました。  
新しい証書がご自宅に届きましたら、**写し**をお持ちくださいますようお願い致します。

- 感染症対策について（再度のお願い）**
- ①ご利用日にはご自宅でも毎朝の検温をお願いします。
  - ②バス乗り込み前及びデイ到着時に検温と体調確認を行います。
  - ③欠席連絡を頂いた際、症状を詳細に伺う事がありますのでご了承ください。
  - ④デイサービスご利用時に体調の変化が見られた際は、ご家族や代理人様へ連絡をさせていただきます。あらかじめご了承ください。

## お知らせ



## 看護師より



### 毎日暑い日が続いてますね。いかがお過ごしですか？

#### 1) 夏は食中毒の発生しやすい季節です。何故でしょうか？

- ①夏の高温多湿のため細菌が繁殖しやすくなること
- ②ナマモノを食べたり、生水を飲む機会が多くなること
- ③夏バテや夏カゼなどで体力のおとろえや細菌に対する抵抗力がおちることなどからです。

#### 2) 食中毒の特徴

食中毒は、食べ物や飲み物と一緒に口から入った大量の食中毒菌や有害・有毒な物質によっておこります。  
主な症状は、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの胃腸症状です。

#### 3) 食中毒の予防

### キッチンから気をつける 食中毒予防の3原則



①肉、魚、野菜、等使い分けて、包丁・まな板等しっかり洗浄し菌をつけない。



②長期間置き過ぎて菌を増やさない。



③半生等は危険です。しっかり熱を通して、菌をやっつける。

※細菌・ウイルスによる食中毒（消費者庁）より

#### 4) まとめ

この時期は菌が繁殖しやすく、生ものを欲しがり、そして体力が落ち込み、食中毒になりやすいです。しっかり手を洗浄し、古いもの等は絶対避けてください。  
この夏、特に暑さが厳しいので、くれぐれも体調管理に気を付け、十分睡眠をとり、食中毒にはなりませんよう、お過ごしください。

参考：消費者庁「食中毒について」より  
20230718作成

# いきいきプラザ献立表

2023年8月分

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
		1	中華丼 中華スープ もやしのサラダ 果物 漬物 534 kcal 4 g	2	御飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 菜の花の辛子和え 果物 漬物 507 kcal 4.2 g	3	夏野菜カレー コンソメスープ カニ風味サラダ 果物 586 kcal 3.4 g	4	御飯 すまし汁 鮭の味噌焼き さつまいもの甘露煮 果物 漬物 517 kcal 3.5 g	5	御飯 味噌汁 鶏肉ネギ塩たれ 切り干し白和え 果物 漬物 601 kcal 3.7 g
			プリン 81 kcal		もみじ饅頭 112 kcal		ぶどうゼリー 51 kcal		いちごドーナツ 94 kcal		チョコバナナ 92 kcal
7	御飯 味噌汁 豚の梅しそ炒め 野菜大豆煮 果物 漬物 546 kcal 3.3 g	8	御飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 野菜のトマト煮 果物 漬物 543 kcal 4 g	9	冷やし中華 肉団子ゆず風味 果物 509 kcal 3.7 g	10	御飯 すまし汁 カレーの胡麻味噌焼き じゃがいも金平鶏そぼろ 果物 漬物 550 kcal 4.4 g	11	御飯 味噌汁 コースかつ 春菊と蒲鉾の和え物 果物 漬物 520 kcal 4.1 g	12	御飯 すまし汁 さわらのもろみ焼き 小松菜とじゃこの和え物 果物 漬物 499 kcal 3.5 g
	バームクーヘン 156 kcal		ババロア 110 kcal		水ようかん 102 kcal		あんみつ 88 kcal		どら焼き 112 kcal		オレンジゼリー 51 kcal
14	御飯 味噌汁 豆腐五目煮 ひじき煮 果物 漬物 525 kcal 4.8 g	15	御飯 すまし汁 天ぷら 含め煮 果物 漬物 476 kcal 3.9 g	16	御飯 味噌汁 親子煮 なすの味噌炒め 果物 漬物 621 kcal 4.3 g	17	御飯 味噌汁 豚肉トマト炒め ポテトサラダ 果物 漬物 627 kcal 3.6 g	18	御飯 すまし汁 サバの塩焼き 卵の花 果物 漬物 666 kcal 3.1 g	19	御飯 味噌汁 やわらか豆腐ハンバーグ オクラ大根おろし 果物 漬物 521 kcal 4.1 g
	杏仁豆腐 46 kcal		あんずケーキ 126 kcal		コーヒゼリー 71 kcal		かぼちゃかこの煮 72 kcal		ババロア 102 kcal		プチケーキ 121 kcal
21	御飯 味噌汁 揚げ魚のみぞれ煮 ほうれん草の白和え 果物 漬物 499 kcal 4 g	22	ゆかりごはん 味噌汁 肉じゃが モロヘイヤのお浸し 果物 漬物 538 kcal 4.9 g	23	御飯 すまし汁 サーモンフライ ブロッコリーの胡麻和え 果物 漬物 534 kcal 3.2 g	24	御飯 味噌汁 鶏肉のピザ焼き きゅうりとワカメの酢の物 果物 漬物 545 kcal 4.3 g	25	御飯 味噌汁 豚しょうが焼き ひじきサラダ 果物 漬物 506 kcal 4.9 g	26	冷やしきつねうどん チキン二色巻き 果物 487 kcal
	たいやき 103 kcal		ピーチゼリー 51 kcal		カステラ 110 kcal		ババロア 89 kcal		豆寒天 27 kcal		レモンケーキ 127 kcal
28	御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き おからサラダ 果物 漬物 590 kcal 3.6 g	29	御飯 味噌汁 ホッケの幽庵焼き 豚ひき肉と春雨の中華風 果物 漬物 634 kcal 4 g	30	御飯 味噌汁 豚肉と夏野菜のカレー風味炒め 長芋とオクラのおかか和え 果物 漬物 529 kcal 3.6 g	31	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物 漬物 580 kcal 4.1 g	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>8/15(火)の天ぷらは 中央いきいきプラザの リクエスト献立です！</p> </div>			
	ババロア 90 kcal		栗まんじゅう 99 kcal		フルーツ寒天 39 kcal		青リンゴゼリー 59 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。