

美浜いきいきデイだより 令和5年8月号

8月、夏本番！連日うだるような暑さが続いています。引き続き、適度なエアコンの使用、水分補給等、自分に合った暑さ対策を工夫して猛暑を乗り切りましょう！！

↓ハーモニカ演奏ボランティア

美しいハーモニカの音色に癒されました♪



↓出前講談

しばし日常を忘れて講談に聞き入りました☆



朝顔や向日葵で、夏真っ盛りのデイルームです！！



《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②手指消毒③手洗い・うがいの推奨④換気⑤職員のマスクの着用など感染対策を継続しています。

○介護保険負担割合証について、令和5年度分（令和5年8月1日～令和6年7月31日）がお手元に届きましたら、ご利用日にご持参をお願いいたします。

《看護師から》足の水虫2（爪白癬）

爪白癬の症状は「爪が白色や黄色に濁ってきた」「左右で形や色が変わってきた爪がある」「長年足白癬を放置した」「靴を履くと痛みがある」「爪が厚く切りにくくなった」等です。

治療は内服薬と塗り薬のどちらかを使います。内服薬は3～6か月間服用します。使えない場合には塗り薬の抗真菌薬を使います。

治療が終わるまでに1年以上かかる場合もあるので、根気よく治療を続けることが必要です。気になる方は皮膚科やかかりつけ医にご相談なさってください。

8月行事予定 1日（火）2日（水）夏祭り（縁日の開催を予定しています！）

《編集後記》毎日暑い日が続いていますね(^_^A！皆様、エアコンを使用されていますか？皮膚の感覚で風を感じると「寒い」と思うことがありますが、実は温度はかなり高い…ということがあります。私も自宅に夫婦二人でいる時は、エアコンの温度をそれほど下げないのですが（暑くない気がするんです）、子ども達が帰ってくると「この部屋暑いよ！」と言われたりします。温度計を見ると29℃！なんてことも。気を付けよう・・・

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	
			スイカ 26 kcal		スイカ 26 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 鶏肉の塩麹焼き 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 ローズかつ 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		ようかん 102 kcal		ワッフル 89 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		コーヒーゼリー 71 kcal		かぼちゃかのこ煮 72 kcal		パパロア 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		カステラ 110 kcal		パパロア 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					
		パパロア 90 kcal		フルーツ寒天 39 kcal		青リンゴゼリー 59 kcal					

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！

※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。