

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

9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

今年の夏祭りは、盆踊り大会とカラオケ大会をしました。「前に太鼓やっていたよ!」と披露してくださる方、「踊り大好き♪」といつも笑顔で踊りを見せて下さる方等、当日まで、踊りや太鼓の練習をし、皆で楽しみにしていました。当日は「おみこし」も登場し、さらに笑顔と歓声が増したいきいき夏祭りでした。

8月29日

ウクレレ鑑賞会



地域ボランティア「グリーンピース」さんによる、ウクレレ・コーラスとキッズダンスの披露がありました。コロナ禍により3年ぶりの訪問でした。ウクレレに合わせて唄い、元気なお子さんのダンスに癒しと元気をもらった会になりました。

8月9日、10日
夏祭り開催!



お知らせ

昼食代について

過日お知らせ配布させていただきましたが、令和5年10月1日より、**昼食代が価格変更**となります。同意書のご提出ありがとうございました。

送迎について

台風等天候や交通状況により、朝いつもよりもお待たせすることや、帰りのお送りを天気予報を参考に安全を考え早めにお送りする可能性がございます。
安全第一に送迎させていただきます。
ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。



看護師より



もっと知りたい! 薬の知恵袋



～保管方法～

みなさんはお薬(錠剤、目薬、湿布、インスリン等)もなんでも冷蔵庫に入れていませんか? お薬を冷蔵庫に入れておけば長持ちすると思っている方もいらっしゃるのでは? 実は一般の錠剤やカプセル剤は、冷蔵庫に入ると取り出した時の温度差で湿気を帯びる恐れがある為、室温で保管することが基本です。こうした勘違いによるお薬のトラブルを避ける為、薬の保管4つの基本をご紹介します。

① 高温・多湿・直射日光を避ける

光や温度、湿度などによって効果が落ちる場合が多くあります。保管方法に特に指示がない場合は、高温・多湿・直射日光を避けて室内で保管しましょう。

② 冷所保存の指示がある場合のみ冷蔵庫に保管

主にシロップ剤や目薬、坐薬、未開封のインスリン等です。凍らせないように注意しましょう。使いかけのペン型インスリンを冷蔵庫に保管してしまうと出し入れの際に結露が生じることがあります。使用前は冷蔵で保管し、使い始めたら室温で保管しましょう。

③ お薬の容器を入れ替えない

他のものに移し替えてしまうと、中味や使い方が分からなくなってしまうことがあります。誤用を避けるために、容器はそのままにしましょう。

④ 古いお薬は捨てる

お薬にも使用期限があります。それを過ぎたら、もったいないと思わず、捨てるのが基本です。使用期限内でも、いつもと違う見た目や味だと思ったら、使用をやめて薬剤師の方へ相談しましょう

■一包化ってなに?

お薬の一包化とは、お薬を飲む時間が朝・昼・夕など同じ場合や、一度に何種類もの錠剤を飲む場合、服用する時間ごとにお薬をまとめて1包にする便利なシステムです。

メリット : 飲み忘れ・間違い、錠剤の紛失がなくなる。
手が不自由で薬を取り出すことが難しいという方に便利です。
介助を行っている作業者の負担が減る。
PTP包装シートの誤飲事故防止。

デメリット : 「外来服薬支援料2」という料金が加算されます。
調剤に時間がかかります。
自分で薬の量の調整ができない。
薬の名前がわかりにくい。



いきいきプラザ献立表

2023年9月分

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
								1 御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 菜の花の辛子和え 560 kcal 果物 漬物 4 g	2 御飯 味噌汁 赤魚の煮付け 小松菜のお浸し 426 kcal 果物 漬物 4 g		
4	御飯 味噌汁 コースかつ 炊き合わせ 540 kcal 果物 漬物 4.2 g	5 とりそば 肉団子黒酢あん 果物 577 kcal 3.9 g	6 御飯 すまし汁 サバの味噌煮 ほうれん草の白和え 623 kcal 果物 漬物 4.3 g	7 御飯 味噌汁 豚の梅しそ炒め 大根とかのくずあん 500 kcal 果物 漬物 3.6 g	8 御飯 味噌汁 鱈の柚子おろし煮 小松菜とじゃこの和え物 560 kcal 果物 漬物 4.2 g	9 御飯 味噌汁 厚揚げと野菜の中華炒め 切り干し大根 557 kcal 果物 漬物 4.2 g					
	抹茶ゼリー 69 kcal		もみじ饅頭 112 kcal		ババロア 90 kcal		杏仁豆腐 46 kcal		チョコバナナ 84 kcal		みかん寒天 33 kcal
11	御飯 味噌汁 鶏肉ネギ塩たれ モロヘイヤのおひたし 547 kcal 果物 漬物 3.7 g	12 御飯 すまし汁 カレーのもろみ焼き ほうれん草と油揚げの和え物 515 kcal 果物 漬物 3.2 g	13 ハヤシライス かきたまスープ 花野菜のサラダ 果物 572 kcal 3.4 g	14 御飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 野菜と豚肉炊き合わせ 584 kcal 果物 漬物 3.9 g	15 御飯 味噌汁 和風ハンバーグ 卵の花 606 kcal 果物 漬物 4.7 g	16 わかめごはん 味噌汁 肉じゃが 春菊と蒲鉾の和え物 528 kcal 果物 漬物 5.2 g					
	あんずケーキ 142 kcal		ババロア 93 kcal		あんみつ 88 kcal		カステラ 116 kcal		ストロベリーゼリー 59 kcal		かぼちゃかこの煮 72 kcal
18	赤飯 すまし汁 メバルの煮付け ほうれん草のお浸し 454 kcal 果物 漬物 4 g	19 御飯 味噌汁 豚肉トマト炒め ひじき入り蓮根金平 553 kcal 果物 漬物 3.8 g	20 御飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き さつまいもの甘露煮 581 kcal 果物 漬物 3.1 g	21 たぬきうどん コロッケ 果物 569 kcal 5 g	22 御飯 味噌汁 親子煮 長芋とオクラのおかか和え 518 kcal 果物 漬物 4 g	23 御飯 味噌汁 サーモンフライ ひじきサラダ 662 kcal 果物 漬物 3.9 g					
	寿おやき 75 kcal		ワッフル 89 kcal		プチケーキ 121 kcal		ぶどうゼリー 51 kcal		フルーツ寒天 39 kcal		ババロア 110 kcal
25	御飯 味噌汁 チャンプルー オクラ大根おろし 541 kcal 果物 漬物 4 g	26 御飯 味噌汁 鶏のからあげ 切干白和え 522 kcal 果物 漬物 3.9 g	27 御飯 すまし汁 アジの南蛮漬 なすの味噌炒め 573 kcal 果物 漬物 4 g	28 御飯 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ 552 kcal 果物 漬物 4.7 g	29 御飯 味噌汁 鶏の治部煮 きゅうりとわかめの酢の物 606 kcal 果物 漬物 5.2 g	30 御飯 味噌汁 豚しょうが焼き ブロッコリーの胡麻和え 547 kcal 果物 漬物 3.8 g					
	プリン 81 kcal		どら焼き 112 kcal		オレンジゼリー 51 kcal		いちごドーナツ 94 kcal		お月見おやき 75 kcal		豆寒天 21 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。