

美浜いきいきデイだより 令和5年9月号

まだまだ暑い日が続いていますね。こまめな水分補給をして体調管理に十分注意してお過ごしください。…それでもだんだん日暮れも早くなり、夜には秋の虫の鳴き声が聞こえるようになってきました。ゆっくりと、でも確実に季節の移り変わりを感じる今日この頃です。

今夏はコロナ禍で中止していた夏祭りを久々に開催しました。その様子をご紹介します！

☆輪投げコーナー



☆射的 (本格的でした)



☆目隠してスイカ割り大会

*当日は沢山の看護・介護の学生ボランティアの皆さんが
お手伝いに来ていただきました。

♡プライバシー保護の為加工しています♡



《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。

《看護師から》室内での転倒を防ぐ

後期高齢者の転倒場所は自宅内と自宅外でほぼ半数ずつです。室内の生活のあらゆる場所に転倒リスクがあります。よく使用する物品の収納位置は手の届く範囲にとどめ、床に物が散乱しないように常に整頓する。敷物・マット類はできるだけしかないようにする。スリッパや靴下にも滑り止めが施されているものがおすすめです。

床に段差がある場合、段差解消の為に用具を使用する。手すりは立ち上がる動作を取る場所、トイレなどはL字型の手すりを設置する。夜間照明は影を作らないよう足元照明を設置する。コンセントの位置と電気コード（延長コード、たこ足配線）に注意しましょう。

9月行事予定 14日(木) 出前講談、18日(月) 日本舞踊を予定しています。

〈編集後記〉部活動といえばどんな活動が思い浮かびますか？野球、サッカー、テニスや柔道。また吹奏楽や美術部なんていうものもありますよね。うちの子供たちは中学時代にはバドミントンやバレーボールをやっていました。高校に入っても運動部に入るんだろうな…とっていたのですが、娘は軽音部！ギターを背負って毎日登校しています。自宅でも一生懸命練習しているようで、最近はなんとなく何の曲を演奏しているかがわかるほど上達して来ました。すぐ上の息子ともギター談義で盛り上がっているのをみると、ちょっと母もやってみようかな～としたりして(笑) こっそり練習して驚かせようかな♪🎸♪ 高見

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
				御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 菜の花の辛子和え 果物 560 kcal 漬物 4 g	御飯 味噌汁 赤魚の煮付け 小松菜のお浸し 果物 426 kcal 漬物 4 g
				ようかん 102 kcal	バームクーヘン 156 kcal
4 御飯 味噌汁 ロースかつ 炊き合わせ 果物 540 kcal 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 果物 623 kcal 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 果物 500 kcal 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 果物 560 kcal 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 果物 557 kcal 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 果物 547 kcal 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 果物 515 kcal 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 果物 584 kcal 漬物 3.9 g	15 御飯 味噌汁 和風ハンバーグ 卵の花 果物 606 kcal 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 果物 528 kcal 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 果物 454 kcal 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 果物 553 kcal 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 果物 581 kcal 漬物 3.1 g	21 たぬきうどん コロケ 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 果物 518 kcal 漬物 4 g	23 御飯 味噌汁 サーモンフライ ひじきサラダ 果物 662 kcal 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 果物 541 kcal 漬物 4 g	26 御飯 味噌汁 鶏のからあげ 切干白和え 果物 522 kcal 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 果物 573 kcal 漬物 4 g	28 御飯 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ 果物 552 kcal 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 果物 606 kcal 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 果物 547 kcal 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

※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。