

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

10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



祝 敬老の日



9月18日(月)、19日(火)にささやかですが、「敬老会」を開催し、皆さまのご長寿をお祝いさせていただきました。ボランティアによる「日本舞踊」や「南京玉すだれ」の披露もあり、にぎやかにお祝いさせていただきました。皆様のお元気な顔を拝見することが職員一同大変うれしく思います。皆様がいつまでも健やかに楽しい毎日をお過ごしいただけますよう祈念致します。

お知らせ

昼食代価格変更について 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。どうぞよろしくお願いいたします。

中央いきいきプラザ秋祭りのお知らせ 10月22日(日)併設の老人福祉センター主催の秋祭りが開催され、淑徳大学吹奏楽部の演奏等のイベントや模擬店も出店され、楽しい企画満載のお祭りです。デイサービスでは見学会を予定しています。日頃どのようなところでお過ごしか、この機会にご見学されてはいかがでしょうか。皆様のお越しをお待ちしています。



看護師より



インフルエンザの予防接種について

冬に向けて予防接種を検討されている方もいらっしゃると思います。健康管理の一環として、**接種された方は連絡帳への記載等でのご報告をお願いいたします。**

インフルエンザ予防接種は、高齢者の発病防止や特に重症化防止に有効であることが確認されています。予防接種後、免疫がつくまでに2週間程度かかり、ワクチンの免疫効果は約5か月といわれております。流行前の12月上旬までに接種を受けておくことが効果的です。

インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

- 1) 流行前のワクチン接種
- 2) 外出後の手洗い等
- 3) 適度な湿度の保持
- 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 5) 人混みや繁華街への外出を控える



しっかり手洗い

ガラガラうがい

みんなで病気の
予防をしよう

仕上げに消毒！

引用：サラヤ、厚生省ホームページ

いきいきプラザ献立表

2023年10月分

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2	味噌ラーメン しゅうまい 果物 515 kcal 4.2 g	3	御飯 味噌汁 親子煮 長芋とオクラのおかか和え 517 kcal 果物 漬物 3.8 g	4	御飯 味噌汁 厚揚げ野菜炒め 大根の甘酢和え 540 kcal 果物 漬物 4.2 g	5	御飯 すまし汁 たらの甘酢あん 菜の花の辛子和え 490 kcal 果物 漬物 3.3 g	6	御飯 味噌汁 ロースかつ 切り干し白和え 569 kcal 果物 漬物 4 g	7	御飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き 竹輪とキャベツのマヨ和え 587 kcal 果物 漬物 3.4 g
	バームクーヘン 156 kcal		青リンゴゼリー 59 kcal		もみじ饅頭 112 kcal		チョコレートババロア 89 kcal		あんみつ 88 kcal		さつまいもカステラ 116 kcal
9	御飯 中華スープ 麻婆なす ブロッコリーの胡麻和え 526 kcal 果物 漬物 3.1 g	10	カレーライス コンソメスープ ひじきサラダ 果物 656 kcal 漬物 3.6 g	11	御飯 味噌汁 鯖の塩焼き 卯の花 600 kcal 果物 漬物 3.7 g	12	御飯 味噌汁 豚肉トマト炒め 金平ごぼう 558 kcal 果物 漬物 3.7 g	13	御飯 すまし汁 鶏の照り焼き なすの味噌炒め 533 kcal 果物 漬物 3.6 g	14	御飯 味噌汁 サワラの漬け焼き さつまいもの甘露煮 517 kcal 果物 漬物 3.2 g
	栗まんじゅう 99 kcal		フルーツ寒天 39 kcal		プリン 81 kcal		りんごのコンポート 54 kcal		ヨーグルトババロア 93 kcal		ピーチゼリー 51 kcal
16	御飯 味噌汁 豚の梅しそ焼き おからサラダ 570 kcal 果物 漬物 3.7 g	17	御飯 味噌汁 サーモンフライ マカロニサラダ 639 kcal 果物 漬物 3.4 g	18	御飯 すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き オクラおかか和え 557 kcal 果物 漬物 3.5 g	19	ゆかりごはん 味噌汁 豚吉野煮 モロヘイヤのおひたし 501 kcal 果物 漬物 5.8 g	20	スパゲティーナポリタン コンソメスープ ポテトサラダ 果物 585 kcal 漬物 4.4 g	21	御飯 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ 555 kcal 果物 漬物 4.8 g
	杏仁豆腐 46 kcal		たいやき 103 kcal		豆寒天 20 kcal		ココアワッフル 83 kcal		コーヒーゼリー 85 kcal		チョコバナナ 92 kcal
23	御飯 味噌汁 ブリ大根 蒸し鶏根菜ごまサラダ 606 kcal 果物 漬物 3.8 g	24	御飯 味噌汁 豚の生姜焼き 小松菜とじゃこのお浸し 553 kcal 果物 漬物 4.8 g	25	御飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 じゃがいも金平鶏そぼろ 609 kcal 果物 漬物 3.8 g	26	御飯 味噌汁 鶏の唐揚げネギソース ほうれん草の白和え 631 kcal 果物 漬物 4.5 g	27	御飯 コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース サラダ 518 kcal 果物 漬物 3.3 g	28	御飯 味噌汁 ホッケの幽庵焼き ひじき入り蓮根金平 499 kcal 果物 漬物 3.6 g
	ぶどうゼリー 51 kcal		プチケーキ 121 kcal		ストロベリーババロア 90 kcal		かぼちゃかこの煮 72 kcal		いちごドーナツ 94 kcal		ようかん 102 kcal
30	御飯 味噌汁 チキンの香草パン粉焼き 切り干し大根 651 kcal 果物 漬物 3.5 g	31	御飯 味噌汁 カレーのみぞれ煮 煮物 490 kcal 果物 漬物 4.5 g								
	どら焼き 67 kcal		かぼちゃババロア 119 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。