

美浜いきいきデイだより

令和5年11月

身体を動かすにはとても良い季節になりましたね！

デイサービスでは機能訓練や水戸黄門体操、食事前の嚥下体操に脳トレなど意欲いっぱいの活動をしています。他にも「こんな活動や体操をしたい！」という要望がありましたら、ぜひぜひスタッフまで(^o^)/

皆さんの活動の様子をご紹介します。寒くなると活動性が低下しますよね……。冬に備えて今からしっかり体を動かしておきましょう♪



運動や活動の様子です。

*個人情報保護のため一部写真を加工しています♡

《お知らせ》

○感染対策について、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。

○ボイラー入替による入浴サービス提供について、11/17（金）～21（火）の入浴サービス中止のお知らせをさせていただいておりましたが、別系統からの給湯を確保いたしましたのでサービス提供可能となりました。（特別浴についてはシャワー浴対応となります。ご了承ください。）改めて各ご家庭にお知らせを配布いたします。

《看護師から》肌のかゆみ「保湿」と「補湿」

肌の水分を補う「補湿」と水分の蒸発を防ぐ「保湿」のスキンケアが重要です。

保湿剤は「ローション（化粧水）」「乳液」「クリーム」、「軟膏」の4つに大別できます。保湿剤はローションで「補湿」して、次に乳液やクリーム、軟膏で「保湿」するのが基本です。夏場はローションだけでも構いません。肌の調子に合わせて選ぶものを変えてください。お風呂上りは肌の水分が蒸発しやすいため早めに塗ります。デイサービスには入浴後の保湿剤を持参してください。

肌が乾燥すると皮膚表面の「角層」が乱れ、刺激を感じやすい状態になります。「皮脂欠乏症湿疹」といって乾燥によって皮膚の表面が剥がれ落ち、肌がかさついたり白い粉が吹いたようになり悪化するとひび割れができ、痛みやかゆみが生じます。

早めに皮膚科医やかかりつけ医にご相談ください。

11 行事予定 11 日（土）出前講談、25 日（土）千葉大落研による演目披露その他。

〈編集後記〉日中はまだ暖かく過ごしやすいとはいえ、朝晩はだいぶ気温の低下が見られるようになってきましたね（寒）コンビニでもおでんや肉まんがもう発売されていて、季節先取り感がありながらも「もうそんな時期かぁ」としみじみ思います。皆さんはおでんの具材は何が好きですか？私は大根！辛子をたっぷりつけてヒーヒー言いながら食べるのがいいんですよ（笑）事務所の20代の男性は「餅巾着！」…世代を感じます(^-^); 高見

いきいきプラザ献立表

2023年11月分

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 山菜そば 肉団子柚子風味 果物 463 kcal 2.9 g	2 御飯 味噌汁 鶏肉のピザ焼き ブロッコリーの胡麻和え 果物 599 kcal 漬物 3.7 g	3 御飯 すまし汁 厚揚げと野菜の味噌煮 オクラ大根おろし 果物 506 kcal 漬物 3.3 g	4 ハヤシライス コンソメスープ 花野菜サラダ 果物 549 kcal 3.3 g
		バウムクーヘン 146 kcal	ストロベリーゼリー 59 kcal	杏仁豆腐 43 kcal	抹茶ババロア 110 kcal
6 御飯 味噌汁 豆腐のそぼろ炒め 小松菜とじゃこのお浸し 果物 605 kcal 漬物 4.7 g	7 御飯 すまし汁 親子煮 卵の花 果物 597 kcal 漬物 3.2 g	8 御飯 味噌汁 白身魚のムニエル 野菜のトマト煮 果物 461 kcal 漬物 3.2 g	9 三色丼 すまし汁 がんもの煮物 果物 468 kcal 漬物 4.2 g	10 御飯 味噌汁 鶏肉ネギ塩たれ ひじきサラダ 果物 628 kcal 漬物 4 g	11 御飯 味噌汁 豚肉とブロッコリーの炒め物 大根の甘酢和え 果物 513 kcal 漬物 4.6 g
豆寒天 28 kcal	サラダせんべい&餅カステラ 62 kcal	オレンジゼリー 51 kcal	もみじ饅頭 112 kcal	カステラ 116 kcal	あんみつ 77 kcal
13 御飯 味噌汁 鱈の柚子おろし煮 小松菜のお浸し 果物 553 kcal 漬物 4.2 g	14 御飯 味噌汁 豚肉とキャベツの甘辛炒め 里芋のそぼろ煮 果物 545 kcal 漬物 3.9 g	15 御飯 コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き ほうれん草とコーンのバター炒め 果物 548 kcal 漬物 2.7 g	16 御飯 味噌汁 ロースかつ 菜の花の辛子和え 果物 540 kcal 漬物 4.1 g	17 御飯 味噌汁 豚の梅しそ焼き モロヘイヤのお浸し 果物 501 kcal 漬物 4 g	18 御飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもの甘露煮 果物 508 kcal 漬物 2.3 g
バニラババロア 90 kcal	どら焼き 112 kcal	かぼちゃかのこ煮 72 kcal	フルーツ寒天 26 kcal	サラダせんべい&餅カステラ 62 kcal	青リンゴゼリー 59 kcal
20 御飯 味噌汁 鶏のからあげ ささげの胡麻和え 果物 645 kcal 漬物 4 g	21 御飯 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ 果物 534 kcal 漬物 4.3 g	22 御飯 かきたま汁 豆腐五目煮 ひじき入り蓮根金平 果物 533 kcal 漬物 3.8 g	23 御飯 すまし汁 鱈の煮付け 切干大根煮 果物 596 kcal 漬物 3.4 g	24 大人様ランチ 花見川いきいき プラザのリクエ ストです！ 587 kcal 4 g	25 けんちんうどん アジフライ 果物 484 kcal 4.2 g
プチケーキ 121 kcal	チョコバナナ 92 kcal	ヨーグルトババロア 93 kcal	ようかん 102 kcal	たいやき 103 kcal	いちごドーナツ 94 kcal
27 御飯 味噌汁 豚肉ケチャップ炒め おからサラダ 果物 554 kcal 漬物 3.7 g	28 御飯 すまし汁 鶏肉の塩麹焼き 大根とかこのくずあん 果物 523 kcal 漬物 3.2 g	29 御飯 味噌汁 赤魚のおろし煮 春菊と蒲鉾の和え物 果物 441 kcal 漬物 4.5 g	30 御飯 味噌汁 厚揚げと野菜の中華炒め 胡瓜とわかめの酢の物 果物 521 kcal 漬物 4.4 g		
ココアワッフル 83 kcal	りんごのコンポート 54 kcal	サラダせんべい&餅カステラ 62 kcal	プリン 81 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。