

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより 11月号

発行 令和5年11月1日

〒262-0011 千葉市花見川区三角町750番地

TEL 043-216-0080 FAX 043-216-0083



ご利用者の皆様へ



日頃より花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターをご利用いただき誠にありがとうございます。
ございます。

日に日に秋が深まり朝晩の冷え込みも増してまいりました。この時期を迎えると「こてはし台」の街路樹（銀杏）もすっかり色づいて、とても華やかになります。ほかの場所でも送迎中の車窓から紅葉などを楽しむことができますね。ぜひご自分の「秋」を探してみてくださいはいかがでしょうか。

今年も残すところあと2か月、体調には気を付けて毎日を元気に過ごしましょう。



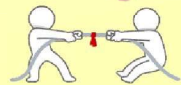
年末年始のお休みについて

令和5年12月29日（金）～令和6年1月3日（水） デイサービス休館となります。

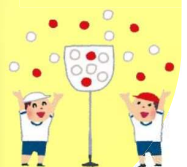
ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



いきいき 大



令和5年10月2日・3日



～看護師より～



～読書の秋 スポーツの秋 芸術の秋～



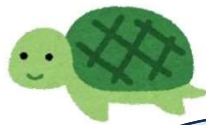
いろいろな秋がありますがやはり食欲の秋！！ですかね（*´艸´）ㄏㄏㄏ
11/8は、「いい歯」という事で、今月は口腔トレーニングをご紹介します。

- ①舌を上下、左右に動かす
- ②舌で口唇をぐるりとなめる
- ③口の内側から舌を頬に押しあてる
- ④唾液腺マッサージ 両耳下から顎下へリンパに添って指で押していきます



食前の口腔トレーニングは、唾液の分泌を促し食事の誤嚥を防ぐ事にもつながります。また食後の歯ぐきみがき、指の腹で優しく歯ぐきをマッサージすると歯周病予防にも効果的です。マスクを着けている時間が長く表情が乏しくなりがちです。実りの秋を、口腔トレーニング・口腔ケアで美味しいお食事を表情豊かに楽しんで下さいね。

新しい仲間



花見川いきいきテイクサービスセンター
みんなのアイドル！！です

わたしの名前は
ヨナです♡
これからも皆さん
よろしくね！



職員からひとこと

今年の夏はとにかく暑かったですね。
皆さん、体調は大丈夫ですか？これから寒くなりますのでしっかりと
体調を整えて元気に今年を乗り切りましょう！
ちなみに私は岩盤浴とサウナで「ととのえて」います。



齋藤

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
		baumkuehen 146 kcal	stroberryzery 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。