

美浜いきいきデイだより

令和5年12月

いよいよ一年の最終月、寒さも一段と厳しくなる12月です。

気候においては、四季が二季（夏と冬）になったと言われた今年ですが、みなさんにとって令和5年はどんな年でしたか？体調管理をしっかりと行って、元気に今年を締めくくり来年を迎えましょう。今年一年ありがとうございました！来年もよろしくお祈りします！！



かわいいミノムシが
いっぱいのでイルームです！

ちぎって貼って、新春の
紅梅を作りました🌸



11/24（金）はリクエスト給食で
「大人様ランチ」が提供されました。



《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。

○インフルエンザが流行しています。体調管理にご留意してください。また、予防接種を受けられた方は、デイサービス職員までお申し出ください。

○年末年始のお休みについて 12月29日（金）～1月3日（水）は休業となります。

*緊急の場合は事業所携帯までご連絡ください。 080-9208-2495

《看護師から》冬の不調、冬バテかも？

気温の下がる冬になると体調不良を覚える人が多く、医学用語ではありませんが「冬バテ」と言います。一番の理由は「寒暖差疲労」だと考えられています。

寒暖差が大きくなると、体の様々な機能を調節する自律神経の働きが乱れて、体温調節がうまくできないため体温が下がり、内臓の機能が低下すると頭痛、肩こり、めまい、倦怠感、不眠、便秘、下痢、気分の落ち込みなどの症状が起こるようになります。

☆冬バテ解消法☆

①耳ストレッチ（両耳を軽くつまみ、耳の上、下、横に5秒引っ張る）

②呼吸法（1日1分間ゆっくりとした腹式呼吸）

③3つの首（首・手首・足首）を冷やさない

④朝の太陽の光を浴びる。朝食を食べる。⑤適度な運動（ウォーキング・ストレッチなど）

12月行事予定 11日（月）出前講談、25日（月）26日（火）クリスマスピアノコンサート

《編集後記》今年もあと1ヶ月ほどとなりました。この時期、我が家ではXmasプレゼントをどうするか知恵を絞っていたものです。子供達にあげるプレゼントの他に、高見家では夫婦でプレゼント交換をするのですが、要望を聞いて用意するのも味気ないので、さりげなく「リサーチ」してみたり一人でお休みの日に買い物に行ってみたり（笑）子供達も大きくなりそちらの悩みは無くなったのですが…今年は夫に何をプレゼントしようかな～ 高見

いきいきプラザ献立表

2023年12月分

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
								1 御飯 コンソメスープ サーモンフライ ポテトサラダ 果物 618 kcal 漬物 3.5 g	2 御飯 味噌汁 豚の生姜焼き ブロッコリーの胡麻和え 果物 548 kcal 漬物 4.2 g		
								コーヒーゼリー 85 kcal	パームクーヘン 141 kcal		
4	御飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き オクラの湯葉和え 果物 534 kcal 漬物 3.4 g	5 御飯 味噌汁 メバルの西京焼き 大根とがんもの煮物 果物 457 kcal 漬物 4.3 g	6 ゆかりごはん 味噌汁 肉じゃが モロヘイヤのお浸し 果物 527 kcal 漬物 552 g	7 御飯 すまし汁 揚げ出し豆腐 さつまいも甘露煮 果物 612 kcal 漬物 3.9 g	8 御飯 中華スープ 回鍋肉 春雨の中華和え 果物 559 kcal 漬物 3.9 g	9 御飯 味噌汁 赤魚の煮付け 金平ごぼう 果物 467 kcal 漬物 4 g					
	ババロアチョコ 89 kcal	牛乳ケーキ 67 kcal	プリン 81 kcal	ぶどうゼリー 51 kcal	どら焼き 112 kcal	チョコバナナ 89 kcal					
11	御飯 すまし汁 サバの味噌煮 卵の花 果物 586 kcal 漬物 4.2 g	12 きつねうどん チキン二色巻き 果物 485 kcal 漬物 4.8 g	13 御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 里芋のそぼろ煮 果物 577 kcal 漬物 4.1 g	14 カレーライス コンソメスープ 野菜サラダ 果物 583 kcal 漬物 4.2 g	15 御飯 かき玉汁 サワラの漬け焼き 蒸し鶏根菜ごまサラダ 果物 521 kcal 漬物 3.4 g	16 御飯 味噌汁 豚カツ なすの味噌炒め 果物 571 kcal 漬物 5 g					
	サラダせんべい&鮎カステラ 623 kcal	ようかん 119 kcal	カステラ 116 kcal	プチケーキ 121 kcal	みかん寒天 33 kcal	ココアワッフル 83 kcal					
18	親子丼 味噌汁 菜の花の辛子和え 果物 547 kcal 漬物 4.2 g	19 御飯 味噌汁 鶏肉のピザ焼き 切干大根煮 果物 609 kcal 漬物 4.2 g	20 御飯 すまし汁 ホッケの塩焼き 大根とカニのくずあん 果物 455 kcal 漬物 3.1 g	21 御飯 味噌汁 鶏の唐揚げネギしょうゆ ほうれん草の白和え 果物 620 kcal 漬物 3.9 g	22 御飯 味噌汁 豚肉ケチャップ炒め かぼちゃの煮物 果物 580 kcal 漬物 4.6 g	23 御飯 中華スープ 麻婆豆腐 野菜炒め 果物 533 kcal 漬物 4.1 g					
	ピーチゼリー 51 kcal	かぼちゃかのこ煮 72 kcal	あんみつ 88 kcal	サラダせんべい&鮎カステラ 62 kcal	ババロアストロベリー 90 kcal	杏仁豆腐 46 kcal					
25	御飯 コーンスープ ハンバーグデミグラスソース エビ入りサラダ 650 kcal フルーツヨーグルト 漬物 4 g	26 御飯 味噌汁 白身魚フライ おからサラダ 果物 540 kcal 漬物 4.1 g	27 御飯 味噌汁 豚肉の梅しそ焼き 小松菜のお浸し 果物 530 kcal 漬物 3.5 g	28 年越しそば 肉団子黒酢風味 果物 479 kcal 漬物 3.8 g							
	プリンアラモード 122 kcal	プチシュークリーム 68 kcal	抹茶ゼリー 93 kcal	豆寒天 28 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。