

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより 12月号



発行 令和5年12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。

早いもので、今年も残り1カ月となりました。街中クリスマスの飾りつけや音楽で賑わっていますね。今年もデイサービスでは、クリスマス会を行います。皆様に楽しく過ごして頂けるよう、スタッフ一同準備を勧めています。お楽しみに・・・

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。

※振り替え希望についてはご相談ください。

Happy Halloween



～看護師より～



3つの首とよばれている「首」「手首」「足首」は、体の中でも特に皮膚が薄い部分で、外気の影響を受けやすいところです。これらが冷えると血流が悪くなり、腰痛や肩こり、頭痛がおきたり、自律神経のバランスが崩れ疲労感を感じたり免疫力が下がり力ぜもひきやすくなります。

① 「首」を温める方法

首には太い血管やリンパ、体を動かすための全神経などが集まっている重要な場所です。特に女性は男性よりも首が細く筋肉も少ないため注意したいところです。

★首にマフラーやストールを巻いたり、ハイネックやタートルネックなど襟の詰まった服を着るのも良いでしょう。首をゆっくり回したり、深呼吸しながら、首の上げ下げするのも首の筋力が収縮し、血行が良くなります。

② 「手首」を温める方法

長袖の服を着ることの他に、効果的なのは手首洗い。

★手を洗う時に、手首を軽く握り数センチだけ前後にゆすります。表面の皮膚だけを動かすイメージで行いましょう。また、手首を回したり、グーパーと握ったり、ひらいたりするだけでも血流が良くなります。

③ 「足首」をあたためる方法

足首は、心臓から一番遠いため、特に冷えやすく、血流がわるくなりやすいところです。

★レッグウォーマーがおすすめです。足は汗をかきやすい部位でもあるので、くつ下の重ねばきで汗をかくと余計に冷えやすくなるので注意が必要です。足首をぐるぐる回したり、かかとを押すストレッチも効果的です。

看護師 小泉



いきいきフラザサービス☆クリスマス

12月20日(水) お楽しみに!!



職員のひとりごと



12月を迎えると何となくワクワクする自分がいます(笑)

セールやイベントも楽しみですが、呑む席が増えることも……。楽しみです!

暴飲暴食には気を付けようと、は思っています(*´艸`)

皆さんも体調には気を付けて元気に過ごしましょう。



桑野



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。