

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより 1月号



発行 令和6年1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

新年明けましておめでとうございます。

昨年にご利用者様やご家族様には大変お世話になり誠にありがとうございました。

今年はより一層にサービスの向上を図り、ご利用者様やご家族様に満足していただけるよう、サービスを提供していく所存でございます。

今年もどうぞよろしく願いいたします。



花見川いきいきプラザ内デイサービスセンター 職員一同

いきいきプラザデイサービス

クリスマス会☆2023



～看護師より～



デイサービスでは新規のご利用者様も増え、「初めまして」の場面も多くみられます。そんな時お互いが緊張、、、。あまりにも緊張しすぎて、どうしていいかわからなくなることもあるでしょう。そんな時、ちょっとした緊張を解く方法～～！

【笑顔の効果】をご紹介します。

～笑顔の効果～



一番いいのは、とりあえず笑顔を作ってみることです。好きなことや楽しいことを思い浮かべるのもいいでしょう。緊張を忘れて楽しい気分になります。

人間には笑うと自然治癒力を高める「ナチュラルキラー細胞」という細胞の働きが活発になるそうです。笑顔は自分もリラックスできるし、周囲の人も明るくします。

笑顔は人間だけ？にできることなのです。皆さん、気難しい顔をせずに爽やかな笑顔で一日をはじめてはいかがでしょうか。



ナチュラルキラー細胞！？



文字通り生まれつきの殺し屋で全身をパトロールしながら、がん細胞やウイルス感染細胞などを見つけ攻撃するリンパ球です。生まれながらに備わっているからだの防衛機構である自然免疫に重要な役割を担うと考えられています。

設備点検に伴うお休みについて

令和6年2月11日（日）～令和6年2月15日（木）

デイサービス休館となります。大変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。



クリスマス創作活動



いきいきプラザ献立表

2024年1月分

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
						4	ちらし寿司 すまし汁 ニシン甘露煮 おせち風 紅白なます 563 kcal 果物 5.5 g	5	赤飯 味噌汁 さわらの西京焼き 菜の花の辛し和え 炊き合わせ 513 kcal 果物 5.7 g	6	七草粥風 かき玉汁 揚げ出し豆腐 さつまいもの甘露煮 果物 528 kcal 漬物 4 g
							干支おやき 75 kcal		もみじ饅頭 112 kcal		ババロアバナラ 90 kcal
8	御飯 味噌汁 酢鶏 切り干し白和え 果物 533 kcal 漬物 4.7 g	9	ハヤシライス コンソメスープ ツナサラダ 果物 559 kcal 3.1 g	10	御飯 すまし汁 豚肉と野菜のオyster炒め 五目豆煮 果物 526 kcal 漬物 3.4 g	11	御飯 すまし汁 さわらのもろみ焼き 小松菜のお浸し 果物 552 kcal 漬物 4.1 g	12	親子うどん コロケ 果物 548 kcal 漬物 4.4 g	13	御飯 味噌汁 鶏肉の幽庵焼き ひじきの煮物 果物 584 kcal 漬物 4.1 g
	バームクーヘン 141 kcal		フルーツ寒天 26 kcal		牛乳ケーキ 67 kcal		オレンジゼリー 51 kcal		ようかん 119 kcal		どら焼き 112 kcal
15	御飯 味噌汁 サーモンフライ 蒸し鶏根菜ごまサラダ 果物 612 kcal 漬物 3.7 g	16	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草とコーンのバター炒め 果物 545 kcal 漬物 4.2 g	17	御飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 小松菜とじゃこの和え物 果物 494 kcal 漬物 4.2 g	18	御飯 中華スープ 厚揚げと野菜の中華炒め モロヘイヤのお浸し 果物 507 kcal 漬物 3.9 g	19	御飯 すまし汁 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーの胡麻和え 果物 565 kcal 漬物 2.5 g	20	わかめご飯 味噌汁 豚カツ 大根のくずあん 果物 550 kcal 漬物 4.7 g
	ココアワッフル 83 kcal		ババロア抹茶 110 kcal		カステラ 78 kcal		杏仁豆腐 43 kcal		青リンゴゼリー 59 kcal		サラダせんべい&鈴カステラ 62 kcal
22	御飯 味噌汁 塩麴唐揚げ オクラの湯葉和え 果物 637 kcal 漬物 3.7 g	23	御飯 すまし汁 サバの味噌煮 里芋の含め煮 果物 606 kcal 漬物 4.7 g	24	中華丼 中華スープ 春雨の中華和え 果物 532 kcal 漬物 3.8 g	25	御飯 味噌汁 豚肉ケチャップ炒め 切干大根煮 果物 552 kcal 漬物 4 g	26	御飯 味噌汁 豆腐五目煮 なめ茸おろし 果物 509 kcal 漬物 4.3 g	27	御飯 すまし汁 鮭の西京焼き おからサラダ 果物 498 kcal 漬物 3.4 g
	あんみつ 93 kcal		いちごドーナツ 84 kcal		チョコバナナ 92 kcal		プチケーキ 121 kcal		ババロアヨーグルト 93 kcal		ぶどうゼリー 51 kcal
29	スパゲティーナポリタン コンソメスープ サラダ 果物 486 kcal 4.1 g	30	御飯 味噌汁 チャンプルー 金平ごぼう 果物 590 kcal 漬物 4.8 g	31	御飯 すまし汁 鶏肉のピザ焼き なすの味噌炒め 果物 482 kcal 漬物 3.6 g						
	プチシュークリーム 81 kcal		プリン 81 kcal		サラダせんべい&鈴カステラ 62 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。