

ご利用者様 各位

# 中央いきいきプラザ内デイサービスだより

1月号



中央いきいきプラザ内デイサービスセンター  
〒260-0807  
千葉市中央区松ヶ丘町257-1  
TEL 209-9000 ・ FAX 209-9006



看護師より

## 高齢者が爪水虫になると 歩行困難や転倒しやすくなります！

水虫は、カビの一種である白癬菌が足の裏や足指間、足の爪にある角質層に侵入して、角質や爪の主成分であるケラチンというたんぱく質を栄養源にし、増殖することによって引き起こされる感染症です。

爪水虫になってしまうと、爪がボロボロになったり、脱落してしまうことがあります。そうすると、歩くときに踏ん張りが利かず、ふらついたり、転倒しやすくなります。

### あなたの家族の足の爪はこうなっていないですか？



※イメージ図（引用 佐藤製薬株式会社）

### 爪水虫にならないためには・・・

#### 1. 足の清潔保持と爪のチェックを行う

白癬菌は皮膚に入り込む前に水で洗い流すことができます。足の指の間と指1本1本を丁寧に洗ってください。また、足や爪の状態をチェックすることも大切です。皮が剥けていたら水虫、爪が白く濁っていたり、肥厚していたら爪水虫の可能性がります。

#### 2. 爪は長く伸ばさず、定期的に切る。

#### 3. 皮膚が乾燥し、ひび割れた状態になっていると白癬菌が入り込みやすくなるので、乾燥しないように保湿剤を塗る。

足の水虫が転倒や歩行困難の原因になっている可能性があります。もし、「水虫かな」と思ったら、病院に受診し、医師に相談してみてください。はいかがでしょうか。

（引用文献：サラヤ福祉ナビ 花王プロフェッショナルサービス）

新年あけましておめでとうございます。  
旧年中は当デイサービスをご利用いただき厚く御礼申し上げます。  
本年も皆様お一人お一人の笑顔の為に心を込めてサービスを提供して参ります。

皆様にとって輝かしい一年になりますようお祈り申し上げます。

中央いきいきプラザ内デイサービスセンター 職員一同

## レクリエーション



### 「ボランティア」ウクレレ演奏会



「グリーンピースさん」がウクレレ演奏を披露しに来てくださいました。クリスマスの歌も披露してください、ご利用者の皆様も気持ちよく歌う姿が見られました。



### 「創作活動」年賀状作り

皆様個性が光る、表情豊かな辰の年賀状が完成しました。



### カレンダー作り

素敵なカレンダーが出来上がりました。



## お知らせ

- ・年末年始休業12月29日（金）～1月3日（水） 1月4日（木）より営業
- ・休業中、感染症の症状やいつもと違う様子が見られた際は、年が開けましたら速やかにご連絡をお願い致します。
- ・現在ご利用人数に空席がございます。お休みされた際の振替利用や利用日数・利用時間を増やすなどのご希望がありましたら対応いたしますので是非お声かけください。ケアマネージャーさんを通じてのご連絡でも結構です。

# 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 563 kcal 紅白なます 果物 5.5 g	5	赤飯 味噌汁 さわらの西京焼き 炊き合わせ 513 kcal 菜の花の辛子和え 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 528 kcal 果物 漬物 4 g
							干支おやき 75 kcal		もみじ饅頭 112 kcal		ババロアバニラ 90 kcal
8	御飯 味噌汁 酢鶏 切り干し白和え 533 kcal 果物 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 漬物 3.1 g	10	御飯 すまし汁 豚肉と野菜のオムレツ炒め 五目豆煮 526 kcal 果物 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 552 kcal 果物 漬物 4.1 g	12	親子うどん コロツケ 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 584 kcal 果物 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 612 kcal 果物 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 545 kcal 果物 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 494 kcal 果物 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 507 kcal 果物 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 565 kcal 果物 漬物 2.5 g	20	わかめご飯 味噌汁 豚カツ 大根のくずあん 550 kcal 果物 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		チョコファウンテン 120 kcal
22	御飯 味噌汁 塩麴唐揚げ オクラの湯葉和え 637 kcal 果物 漬物 3.7 g	23	御飯 すまし汁 サバの味噌煮 里芋の含め煮 606 kcal 果物 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 552 kcal 果物 漬物 4 g	26	御飯 味噌汁 豆腐五目煮 なめ茸おろし 509 kcal 果物 漬物 4.3 g	27	御飯 すまし汁 鮭の西京焼き おからサラダ 498 kcal 果物 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 漬物 4.1 g	30	御飯 味噌汁 チャンプルー 金平ごぼう 590 kcal 果物 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 482 kcal 果物 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						

中央いきいきプラザ内デイサービスセンター公式ライン開設しております。  
ご登録お待ちしております。ご不明点ありましたら担当まで。



※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。