

2024年（令和6年）あけましておめでとうございます！！

辰年は「力があふれて活気付き、努力が実る年になる」と言われています。皆様にとっても良い一年でありますようにと願っています。

♪♪今年も美浜いきいきプラザのデイサービスをよろしく願いいたします♪♪



クリスマスの季節はデイルームも可愛くデコレートしていました🎄



《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》 足のむくみについて

足は重力に逆らって足先の血液を心臓に戻すため、ふくらはぎの筋肉を収縮させて足の静脈を圧迫し、ポンプのように血液を下から上へと押し上げます。そのため運動不足でふくらはぎの筋肉が衰えると、血液が滞って足のむくみになります。

対策として、医療用の弾性ストッキングの着用はむくみを改善する医学的根拠が得られています。水分を控えることは静脈に血栓ができやすくなるので、医師からの水分制限が無ければ、特に水分を控える必要はありません。安静にし過ぎず、適度な運動をするのが効果的です。

むくみの多くは心配のないものですが、心臓や腎臓など様々な臓器の病気が原因で起こる事があります。「急にむくんできた」「息苦しい」「熱感や痛みを伴う」場合、内科医やかかりつけ医を受診しましょう。

1 月行事予定 4 日（木）新春かるた大会、5 日（金）日本舞踊、22 日（月）和の会

《編集後記》 年末年始のお忙しい中、皆様お変わりなくお過ごしでしたでしょうか？

美浜いきいきへ配属されてからは年末年始がお休みになり、お節料理をしっかりと作って家族でお祝いできるようになりました。ここ2、3年は感染症の流行もあり親族そろって…とはいかないのですが、かえってのんびりしています。高校生になった子供達ですが、なぜだかお正月はみんなでカルタやトランプをやったりします（笑）そんなことも、きっとあと数年なのかも知れません。そう思うと成長が嬉しくもありちょっぴり寂しい母なのでした。高見

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 豚肉と野菜のオイスター炒め 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 コロッケ 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。