

# 花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより 2月号



発行 令和6年2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。

寒さが体にしみる季節となりましたね。朝、布団から出るのもおっくうと感じている人も多いのではないのでしょうか？ そんなときは・・・。

「布団の中で軽く身体動かしてみましよう」体温を上げてあげましよう。

「朝起きたらカーテンを開けて、陽の光を浴びましよう」自然（太陽）の光は体内リズムが整うのを助けてくれるのだとか。

朝、起きてきちんと朝食を摂って、休まずデイサービスに来てくださいね！（笑）桑野



箱を使ってだるま落とし！  
結構、むずかしいです、これ（笑）



福笑い、かんぺきにできましたね～  
ハイ、ポーズ📷



新年会、行事食  
美味しいーって喜ばれていましたね



皆さんとても上手です  
デイの壁面に飾りました

## 👉手足の冷えについて👈

### ～看護師より～



#### 🔵原因は

血流が悪い、筋力量が少ない、食生活の乱れ、代謝の低下、自律神経の乱れなど、...。様々なことが原因となっています。また、この原因に加え、冬は外気温が低いためその影響を受け、特に冷えやすくなります。

#### 🔵冷えを放っておくと

血液の流れが悪くなることで、免疫力が下がりいろいろな病気を引き起こすことがあります。また、しもやけになってしまうことも、...

#### 🔵冷えを放っておくと

血液の流れが悪くなることで、免疫力が下がりいろいろな病気を引き起こすことがあります。また、しもやけになってしまうことも、...

#### 🔥改善方法🔥

運動：身体を動かすことで、筋肉から熱が産生され血液の巡りが良くなります。

入浴：身体を温め毛細血管が広がり結構が良くなります。

食事：身体を温める効果のある食材を摂取する。

※にら、生姜、カボチャ、にんにく、ねぎ、れんこん等

保温：様々な保温グッズがあります。上手に使用し、身体を温めましょう。

※レッグウォーマー、カイロ、靴下、手袋、毛布等

座ったままでできるつま先の冷え対策

- ① つま先体操⇒足の指を大きくゆっくりと握る・開くを繰り返す。(足で👉👈)
- ② つま先体操⇒踵を動かすとふくらはぎの筋肉を使い、足の血流が良くなります。踵をゆっくり上げ下げする。
- ③ 足全体を動かす体操⇒足を伸ばしつま先を動かす。片足ずつ行う。  
※膝の痛い方は少し曲げてもよいです

看護師 荒川



## 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。



### 職員からひとこと

2024年カレンダーを1枚めくると早いものでもう2月。

2月といえば節分です。節分という言葉には「季節を分ける」という意味があり

春は1年の始まりとされます。悪いも⇒鬼を追い払い。良いもの⇒福を呼び込むため

焼いたイワシの頭を玄関に飾り、鬼の侵入を防ぐためマ豆を撒きます。

我が家では4匹の猫がいるため、イワシを焼いただけでにゃ～にゃ～大合唱。

豆まきどころではありませんが恵方巻はしっかり食べます笑 2024年の恵方は

「東北東」です。今年も沢山の福を呼び込み、皆様が幸せな1年を過ごせますように。

介助員 星野



# いきいきプラザ献立表

2024年2月分

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 御飯 味噌汁 ホツケの幽庵焼き 野菜と豚肉炊き合わせ 果物 502 kcal 漬物 3.8 g	2 御飯 味噌汁 和風ハンバーグ マカロニサラダ 果物 663 kcal 漬物 4.5 g	3 赤飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ 小松菜とじゃこの和え物 果物 554 kcal 漬物 5 g
			豆寒天 20 kcal	杏仁豆腐 46 kcal	節分おやき 75 kcal
5 御飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め 菜の花辛し和え 果物 512 kcal 漬物 3.5 g	6 御飯 味噌汁 メバルの煮付け 炊き合わせ 果物 501 kcal 漬物 4.6 g	7 味噌ラーメン しゅうまい 果物 516 kcal 漬物 4.1 g	8 御飯 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き 野菜のトマト煮 果物 585 kcal 漬物 3.9 g	9 御飯 味噌汁 柳川風煮 ほうれん草の白和え 果物 549 kcal 漬物 3.8 g	10 御飯 すまし汁 カレイのごま味噌焼き モロヘイヤのおひたし 果物 521 kcal 漬物 4 g
チョコバナナ 89 kcal	もみじ饅頭 112 kcal	ストロベリーゼリー 59 kcal	ココアワッフル 83 kcal	プリン 81 kcal	カステラ 78 kcal
12 御飯 味噌汁 豚カツ ほうれん草とコーンのバター炒め 果物 565 kcal 漬物 3.9 g	13 御飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物 597 kcal 漬物 3.7 g	14 御飯 かき玉汁 豚肉の梅しそ焼き 大根のカニあんかけ 果物 541 kcal 漬物 3 g	15 御飯 味噌汁 赤魚の煮付け ひじきの煮物 果物 458 kcal 漬物 4.5 g	16 御飯 味噌汁 チキンの香草パン粉焼き おからサラダ 果物 661 kcal 漬物 3.6 g	17 ゆかり御飯 味噌汁 肉じゃが ブロッコリーの胡麻和え 果物 575 kcal 漬物 4.9 g
ピーチゼリー 51 kcal	プチケーキ 121 kcal	ババロアチョコ 107 kcal	あんみつ 93 kcal	サラダせんべい&鮎カステラ 62 kcal	マドレーヌ 134 kcal
19 御飯 味噌汁 白身魚のムニエル さつまいもの甘露煮 果物 643 kcal 漬物 4 g	20 御飯 すまし汁 揚げ出し豆腐 なすの味噌炒め 果物 606 kcal 漬物 3.7 g	21 御飯 味噌汁 鶏肉の有馬焼き 長いものポン酢和え 果物 567 kcal 漬物 3.5 g	22 御飯 味噌汁 豆腐五目煮 じゃがいも金平鶏そぼろ 果物 556 kcal 漬物 4.5 g	23 御飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き風 切り干し白和え 果物 516 kcal 漬物 3.1 g	24 きつねうどん アジフライ 果物 541 kcal 漬物 4.9 g
フルーツ寒天 26 kcal	ようかん 119 kcal	どら焼き 112 kcal	抹茶ゼリー 76 kcal	牛乳ケーキ 67 kcal	豆乳ドーナツ 91 kcal
26 御飯 味噌汁 豚肉ケチャップ炒め 金平ごぼう 果物 528 kcal 漬物 4.2 g	27 御飯 味噌汁 鶏の唐揚げネギソース なめ茸おろし 果物 629 kcal 漬物 4.7 g	28 御飯 味噌汁 サバの赤味噌焼き オクラおかか和え 果物 592 kcal 漬物 4.1 g	29 カレーライス コンソメスープ サラダ 果物 562 kcal 漬物 4.8 g		
パームクーヘン 141 kcal	ババロアストロベリー 90 kcal	プチシュークリーム 122 kcal	オレンジゼリー 51 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。