

美浜いきいきデイだより 令和6年3月号

春を感じる3月は季節の変わり目であり体調を崩しやすい季節でもあります。いかがお過ごしでしょうか？先月2月のお便りで紹介した賢くてかわいらしい姿のマスコットの名前が「マロン」に決定しました！皆さん可愛がってあげてくださいね♡♡

～職員紹介～皆様よろしくお願いします！



- ① 加藤史朗介助員
- ② 趣味 芸術鑑賞
- ③ 一言 皆様のお役に立ちつつ、楽しく働きたいと思います。

→→→→→

「マロンです♪」
よろしくね♡♡

→→→→→



←←←←←

ギターと歌唱のボランティアさんが来てくださいました🎸🎤

《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。

○令和6年度は介護報酬改定の年となります。料金や加算等の変更が想定されております。確定次第お知らせするとともに、新たな契約書の取り交わしをさせていただく予定です。準備出来次第、別途お知らせいたします。

《看護師から》 認知症ケア「ユマニチュード」その1

認知症の人は記憶することが難しくなるために外出したまま迷子になったり、物の置き場所を忘れて「盗まれた」と思い込み、家族を責めてしまうことがあります。他にも様々な症状が現れ、介護する人は疲弊してしまいがちです。こうした状況を改善させるために役に立つのが「ユマニチュード」というケアの技術です。

ユマニチュードとはフランス語で「人間らしさを取り戻す」という意味です。ケアする人の「あなたのことを大切に思っている」というメッセージを相手理解できるように届けることを目指しています。

ユマニチュードの4つの柱となるのが「見る」「話す」「触れる」「立つ」という4つの動作です。ケアするときは、これを意識的に行うことが大切です。

次回から4つの柱について、各回に分けて説明していきます。

3月行事予定 21日(木) ギター演奏、25日(月) 日本舞踊(和の会)

〈編集後記〉この3月は次男の高校卒業式があります。以前は一人ずつ卒業証書を手渡しされたり、来賓の挨拶があったり校歌斉唱などなど3時間くらいはかかるものでしたが、コロナ禍を境に現在は半分以下の時間になっています。寒い体育館ですっと座っているのもなかなか辛いものがありますが、なんとなく「あら？もう終わり？」とあっけない感じがします。色々なことを思い出したり、しみじみするのは辛くてもあのくらいの時間が必要なのかも知れませんね(^-^);前日から気持ちを盛り上げて、防寒対策して行こう(笑) 高見

いきいきプラザ献立表

2024年3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 鶏肉のマスタード焼き ひじき入り蓮根金平 果物 571 kcal 漬物 3.9 g | 2 ちらし寿司 すまし汁 メバルの西京漬け 菜の花の辛子和え 果物 519 kcal 漬物 4 g | | |
| | | | | | | | | ココアワッフル 83 kcal | 桜おやき 75 kcal | | |
| 4 御飯 味噌汁 鯖の柚子おろし煮 ほうれん草とコーンのバター炒 果物 603 kcal 漬物 4.1 g | 5 御飯 すまし汁 厚揚げと野菜の中華炒め さつまいもの甘露煮 果物 559 kcal 漬物 3.1 g | 6 御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 春菊と蒲鉾の和え物 果物 472 kcal 漬物 4.1 g | 7 御飯 味噌汁 豚の生姜焼き マカロニサラダ 果物 637 kcal 漬物 4.2 g | 8 御飯 味噌汁 アジの南蛮漬 大根のカニあんかけ 果物 524 kcal 漬物 4.3 g | 9 御飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 長芋とオクラのおかか和え 果物 539 kcal 漬物 3.9 g | | | | | | |
| もみじ饅頭 112 kcal | 青リンゴゼリー 59 kcal | 牛乳ケーキ 67 kcal | パパロアバニラ 90 kcal | ようかん 119 kcal | チョコバナナ 92 kcal | | | | | | |
| 11 御飯 味噌汁 五目豆腐煮 切干大根煮 果物 536 kcal 漬物 4.3 g | 12 御飯 味噌汁 鯖の煮付け 金平ごぼう 果物 608 kcal 漬物 4.5 g | 13 御飯 味噌汁 鶏肉のピザ焼き おからサラダ 果物 611 kcal 漬物 4.1 g | 14 山菜そば 肉団子黒酢風味 果物 467 kcal 3.1 g | 15 御飯 すまし汁 白身魚の野菜あんかけ なすの味噌炒め 果物 549 kcal 漬物 4.2 g | 16 御飯 味噌汁 豚カツ 卵の花 果物 580 kcal 漬物 3.8 g | | | | | | |
| ぶどうゼリー 51 kcal | いちごドーナツ 91 kcal | かぼちゃかこの煮 72 kcal | プリン 81 kcal | どら焼き 112 kcal | コーヒーゼリー 63 kcal | | | | | | |
| 18 御飯 中華スープ 麻婆なす 春雨サラダ 果物 599 kcal 漬物 3.6 g | 19 御飯 味噌汁 鶏の照り焼き ひじきサラダ 果物 602 kcal 漬物 4.2 g | 20 三色丼 すまし汁 炊き合わせ ささげの胡麻和え 果物 517 kcal 漬物 4.8 g | 21 御飯 味噌汁 チャンプルー じゃがいも金平鶏そぼろ 果物 610 kcal 漬物 4.1 g | 22 御飯 味噌汁 親子煮 大豆と鶏挽肉のトマト煮 果物 527 kcal 漬物 3.9 g | 23 御飯 すまし汁 タラのピカタ 小松菜とじゃこの和え物 果物 493 kcal 漬物 3.5 g | | | | | | |
| 杏仁豆腐 46 kcal | バームクーヘン 141 kcal | あんみつ 90 kcal | プチシュークリーム 122 kcal | ストロベリーゼリー 59 kcal | りんごのコンポート 57 kcal | | | | | | |
| 25 御飯 味噌汁 サーモンフライ オクラの湯葉和え 果物 569 kcal 漬物 3.5 g | 26 カレーうどん カニ風味卵巻き 果物 475 kcal 3.7 g | 27 御飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 蒸し鶏根菜ごまサラダ 果物 626 kcal 漬物 4.1 g | 28 御飯 すまし汁 カレイのもろみ焼き なめ茸おろし 果物 500 kcal 漬物 3.3 g | 29 菜飯 味噌汁 豚吉野煮 モロヘイヤのおひたし 果物 521 kcal 漬物 5 g | 30 ハヤシライス コンソメスープ サラダ 果物 521 kcal 3.8 g | | | | | | |
| サラダせんべい&餅カステラ 62 kcal | パパロア抹茶 110 kcal | 豆寒天 20 kcal | たいやき 29 kcal | 桜カステラ kcal | プチケーキ 121 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。