

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより3月号



発行 令和6年3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。

緑葉や色鮮やかな花々が咲き始め、春もそこまでやってきたようです。

さて、来年度介護保険報酬改定が控えており、契約書・重要事項説明書の準備をすすめているところです。皆様には改めてお手紙でお知らせをいたしますので、ご確認いただけますようよろしくお願いいたします。



私は誰でしょう

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターでは、季節に合わせて様々な行事を行っています。で、今回は節分！豆まき！恵方巻！
いろいろな鬼が登場し、皆さん豆(お手玉)を投げて鬼退治に大活躍されていましたね～。(ホンマ痛かったわ…👹) 鬼は～外～！ 福は～内～！
恵方巻作り(食べれません)ではスピードを競い合っていました。皆真剣です。
今回も大変盛り上がりましたー(´艸`)



こん棒を
フルスイング？



鬼とにらめっこw
アップアップ！



上手に作ろう
恵方巻ゲーム！！

～看護師より～



皆様、身体がだるい、めまいがする、お腹の調子が悪いなどの不調はないでしょうか？
休んでもなかなか元気がでないのは「**寒暖差疲労**」かもしれません。

気温などの変化には自律神経が対応しています。特に温度調整には脳の視床下部（後ろ首の付け根）です。重い頭を支えている部位であり、ストレスなどで固く凝りやすいので、緩めてあげることが大切です。ホットタオルなどで保温保護するのも良いでしょう。日常はマフラーやスカーフなどで守ってあげてください。

～寒暖差疲労が起こりやすいシーン～

- ・季節の変わり目⇒春や秋は朝晩の気温差が大きい。
- ・エアコンの利用⇒室内外の温度差が大きい。
- ・屋外での活動⇒アウトドアの活動にて。
- ・旅行⇒冬の温暖な地域から寒冷地への移動、夏の涼しい地域から熱帯地域への移動などでは気候の変化に注意しましょう。



規則正しい生活習慣を心掛け、体質改善をしましょう。また、運動で身体の中の循環を良くし、身体を温める食事をする。食生活ではビタミンEや鉄分不足にならないようにすると良いでしょう。

ビタミンE うなぎ、落花生、アーモンド、卵黄等

鉄分 イワシ、豚レバー、しじみ、ほうれん草、小松菜等

エネルギー食 大豆製品、魚等

摂りすぎには注意し、バランスの良い食事を心掛け、気長に体質改善していきましょう。



看護師 園

職員からひとこと

3月になりました。今年は春が早いようです。

ひな祭り、卒業式、お彼岸、異動、別れ、そして新たな旅立ちと盛りだくさん。

さみしさの中に期待や希望が混じったこの季節、私は春風（はるかぜ）君という名の男の子をいつも思い出します。

その春風に乗って花々もほころび、デイバスの車窓から皆さんを楽しませてくれることでしょうか。暖かくなってきたら服を1枚脱いでみませんか？

心も体も軽くなって体を動かしたくなります。腕を高く上げて伸びをする。

深呼吸をする。これだけでも春を実感できそうです。

介助員 花輪

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。