

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

3月号

3月

中央いきいきフェスティバル 同時開催 デイサービス見学会

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

「花粉症と口腔ケア」

高齢者は加齢によって免疫力が低下しやすいため、花粉症などのアレルギーを発症する可能性があります。花粉症の主な症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・鼻の痒みなどです。鼻のトラブルにより口呼吸になります。口呼吸によって、口腔内が乾燥しやすく、だ液の自浄作用や殺菌作用の低下により、歯周病・心疾患・脳卒中等の全身疾患になるリスクが高まりますので、口腔中の乾燥を予防していきましょう。



『対策』

- ・うがい（帰宅時に水でのうがい。うがいの出来ない人は口腔ケア用のティッシュで口腔内を拭き取りだけでも十分）
- ・こまめな水分補給（時間を決めて意識的に水分補給）



症状が重い時は主治医やかかりつけの病院に相談しましょう。

(引用文献： 中四国介護看護ホームページより)

今月のレクリエーション ～梅の花の壁画づくり～

お花や木を皆様と作りました。甘い香りがしてきそうな、素敵な仕上がりになりました。



eスポーツに チャレンジ!!



「縫物を楽しもう」の企画を開催しました。「久しぶりよ!」と仰りながらも、てきぱきと仕上げる皆様。「昔はよく縫っていたの」など思い出話も交えながら参加されていました。

館内に新しく「eスポーツ体験コーナー」が設置されました。「面白い♪」と好評です。ご興味ある方はスタッフまでお声掛けください。

お知らせ

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・利用時間を増やす等のご希望ありましたら、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 571 kcal 果物 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 519 kcal 果物 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 鱈の柚子おろし煮 ほうれん草とコーンのバター炒 603 kcal 果物 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 559 kcal 果物 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 472 kcal 果物 漬物 4.1 g	7 御飯 味噌汁 豚の生姜焼き マカロニサラダ 637 kcal 果物 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 524 kcal 果物 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 539 kcal 果物 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		ババロアバニラ 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 536 kcal 果物 漬物 4.3 g	12 御飯 味噌汁 鯖の煮付け 金平ごぼう 608 kcal 果物 漬物 4.5 g	13 御飯 味噌汁 鶏肉のピザ焼き おからサラダ 611 kcal 果物 漬物 4.1 g	14 山菜そば 肉団子黒酢風味 果物 漬物 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 549 kcal 果物 漬物 4.2 g	16 御飯 味噌汁 豚カツ 卵の花 580 kcal 果物 漬物 3.8 g						
	ぶどうゼリー 51 kcal		いちごドーナツ 91 kcal		かぼちゃかのご煮 72 kcal		プリン 81 kcal		どら焼き 112 kcal		コーヒゼリー 63 kcal
18 御飯 中華スープ 麻婆なす 春雨サラダ 599 kcal 果物 漬物 3.6 g	19 御飯 味噌汁 鶏の照り焼き ひじきサラダ 602 kcal 果物 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 517 kcal 果物 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 610 kcal 果物 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 527 kcal 果物 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 493 kcal 果物 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 569 kcal 果物 漬物 3.5 g	26 カレーうどん カニ風味卵巻き 果物 漬物 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 626 kcal 果物 漬物 4.1 g	28 御飯 すまし汁 カレーのもろみ焼き なめ茸おろし 500 kcal 果物 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 521 kcal 果物 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 漬物 3.8 g						
	サラダせんべい&鈴カステラ 62 kcal		ババロア抹茶 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

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。