ご利用者様 各位

3月号

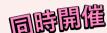
世の央いきいきプラザ内ディサービスだより

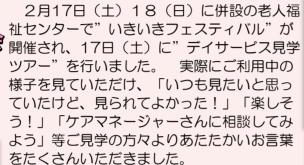


〒260-0807

千葉市中央区松ヶ丘町257-1

T E L 209-9000 · F A X 209-9006





また、生け花や絵画などの作品展に、デイ のご利用者様も見学へ行き、一日通し、にぎ やかな日になりました。ご参加いただきまし た皆様ありがとうございました。











今月のレクリエーション

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。













「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。

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。

「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

いきいきプラザ献立表

2024年3月分

	月曜日		火曜日				水曜日						金曜日					
	7,772		73.20				77.2			1			御飯			ちらし寿司		
													味噌汁			すまし汁		
													***** / 鶏肉のマスタード焼き	Ę.	2	メバルの西京漬け		
												I 1 I	ひじき入り蓮根金平			菜の花の辛子和え	519 kcal	
													果物	J/I KCal		果物	JIB KCal	
													清物	3.9 g		清物	4	
													ココアワッフル	83 kcal		桜おやき	4 g 75 kcal	
	 御飯			 御飯			 御飯			御飯				os kcai		御飯	75 Kcai	
												1 1	御飯					
	味噌汁	_1 _		すまし汁		6 al	味噌汁		7	味噌汁		8	味噌汁		l	味噌汁		
4	鰆の柚子おろし煮		5	厚揚げと野菜の中華炒め さつまいもの甘露煮	550 · ·		ほっけの塩焼き 春菊と蒲鉾の和え物			豚の生姜焼き	007		アジの南蛮漬	504	al 9	鶏肉の塩麹焼き	. 500	
	ほうれん草とコーンのバター炒	603 kcal			559 kcal			472 kcal		マカロニサラダ	637 kcal		大根のカニあんかけ	524 kcal		長芋とオクラのおかか和え	L 539 kcal	
	果物			果物			果物			果物			果物			果物		
		4.1 g		漬物	3.1 g		漬物	4.1 g		漬物	4.2 g	_	漬物	4.3 g		漬物	3.9 g	
		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	
	御飯			御飯			御飯			山菜そば		15	御飯			御飯		
11	味噌汁			味噌汁		13	味噌汁		14	肉団子黒酢風味			すまし汁		16	味噌汁		
	五目豆腐煮		12	鯖の煮付け			鶏肉のピザ焼き			果物			白身魚の野菜あんかけ	+		豚カツ		
		536 kcal		金平ごぼう	608 kcal		おから サラ ダ	611 kcal			467 kcal		なすの味噌炒め	549 kcal		卯の花	580 kcal	
	果物			果物			果物						果物			果物		
		4.3 g		漬物	4.5 g		漬物	4.1 g			3.1 g		漬物	4.2 g		漬物	3.8 g	
	ぶどうゼリー	51 kcal		いちごドーナツ	91 kcal		かぼちゃかのこ煮	72 kcal		プリン	81 kcal		どら焼き	112 kcal		コーヒーゼリー	63 kcal	
	御飯			御飯		20 cal	三色丼		21	御飯		22	御飯			御飯		
	中華スープ			味噌汁			すまし汁			味噌汁			味噌汁			すまし汁		
18	麻婆なす		19	鶏の照り焼き			炊き合わせ			チャンプルー			親子煮		23	タラのピカタ		
	春雨サラダ	599 kcal	10	ひじ きサラ ダ	602 kcal		ささげの胡麻和え	517 kcal		じゃがいも金平鶏そぼろ	610 kcal		大豆と鶏挽肉のトマト煮	₹ 527 kcal		小松菜とじゃこの和え物	493 kcal	
	果物			果物			果物			果物			果物			果物		
	漬物	3.6 g		漬物	4.2 g		漬物	4.8 g		漬物	4.1 g		漬物	3.9 g		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			カレーうどん		27	御飯		28	御飯		29	菜飯			ハヤシライス		
	味噌汁			カニ風味卵巻き			味噌汁			すまし汁			味噌汁			コンソメス一プ		
	サーモンフライ		00	果物			揚げ出し豆腐			カレイのもろみ焼き			豚吉野煮			サラダ		
	オクラの湯葉和え	569 kcal	26		475 kcal		蒸し鶏根菜ごまサラダ	626 kcal		なめ茸おろし	500 kcal		モロヘイヤのおひたし	, 521 kcal	30	果物	521 kcal	
	果物						果物			果物			果物					
	漬物	3.5 g			3.7 g		漬物	4.1 g		漬物	3.3 g		漬物	5 g			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。

