

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより 4 月号



発行 令和6年4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



新任職員の紹介

初めまして！花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターに着任しました渡部 真（わたべまこと）です。

こちらに来る前は花見川団地内にある老人福祉センターの花見川いきいきセンターで主任指導員として3年間勤めていました。センターフェスティバル等のお手伝いでプラザにも来館していたので、もしかしたら見かけた方もいるかもしれません。

デイサービスの業務に携わるのは初めてとなりますが、デイサービスの職員の方々と協力し、1日も早く皆様のお顔と仕事内容を覚え皆様が安心してデイサービスをご利用いただけるように努力していきます。これからよろしくお願いします。



花見川いきいきプラザ内デイサービスセンター
所長 渡部 真（わたべ まこと）



～ちらし寿司・サクラカステラ～
富士産業の皆さん、いつも美味しいお食事を作っていただきありがとうございます。

🌸ひな祭り🌸
今日は女性が主役です
(# ^^#)



楽しみな
余暇活動



囲碁は奥が
深くて面白いなあ



～看護師より～

その不調？は自律神経の乱れが原因かも？
春バテにならない4つのコツをご紹介します。



春になると、
・身体がだるい
・朝起きるのがつらい
・やる気がでない
・食欲があまりない
・イライラして落ち着かない
・寝つきが悪く眠りが浅いなど

春バテには明確な症状があるわけではないので、ついつい見逃しがちですが放っておくと症状が悪化する恐れもあるので注意が必要です。

春バテの原因は「自律神経の乱れ」です。

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」とがあり、この2つがバランスを取りながら内臓や血管などの働きをコントロールして身体の状態を整えてくれています。

春バテは交感神経が副交感神経より優位に働き、過度に働いている状態から生じます。交感神経が優位に働くと「疲れ」や「だるさ」を感じやすくなるのです。

春バテを解消するポイント

春バテは予防できる！！

① バランスの良い食事を意識する

栄養バランスの整った食事を3食しっかり摂ることが大切です。

② 入浴でリラックス！ストレスを軽減する

ややぬるめ（38～40℃）のお湯に10分以内で済ませるのがおすすめ。
42℃以上の熱いお湯に浸かるとヒートショックを起こす危険があります。

③ 質のよい睡眠をとる

寝る時間・起きる時間を毎日一定にする。

カフェインを含む飲食物は就寝4時間前までにする。など

④ 冷え対策に取り組む

気温差による影響をできるだけ防ぎましょう。服装に細かく気を配り、うまく体温調節することで、副交感神経が優位になり乱れた自律神経の改善効果が期待できます。



看護師 内山

異動のお知らせ

私事ではございますが、4月1日付で花見川いきいきプラザ老人センターへ異動することになりました。花見川いきいきプラザ内デイサービスセンター在籍中は、皆様から温かいご指導をいただきまして感謝の気持ちでいっぱいです。3年間と短い間ではございましたが、ありがとうございました。

これからはここで培った経験を活かし、ご利用者様に満足いただけるよう尽力する所存です。これからだんだんと過ごしやすい季節になりますので、お休みすることなくデイサービスをご利用下さい！皆様、お元気で！



今まで
ありがとう
ございました！

桑野 団志

いきいきプラザ献立表

2024年4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 鶏の唐揚げ おからサラダ 果物 447 kcal 漬物 4.2 g	2 御飯 味噌汁 豚肉の梅しそ焼き 野菜大豆煮 果物 547 kcal 漬物 3.4 g	3 御飯 味噌汁 鯖の塩焼き 筍とフキの煮物 果物 595 kcal 漬物 3.8 g	4 御飯 味噌汁 豚肉トマト炒め 切干白和え 果物 550 kcal 漬物 3.8 g	5 御飯 すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き 金平ごぼう 果物 450 kcal 漬物 4 g	6 春の炊き込みごはん 味噌汁 やわらか和風ハンバーグ 大根とカニのくずあん 果物 499 kcal 漬物 3.9 g
マドレーヌ 134 kcal	ココアワッフル 83 kcal	オレンジゼリー 51 kcal	チョコバナナ 92 kcal	パパロアストロベリー 90 kcal	杏仁豆腐 46 kcal
8 きつねうどん 肉団子煮 果物 467 kcal 4.5 g	9 御飯 味噌汁 豆腐五目煮 きゅうりとわかめの酢の物 果物 496 kcal 漬物 5.1 g	10 御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き ほうれん草とコーンのバター炒 果物 557 kcal 漬物 4 g	11 御飯 すまし汁 鮭のムニエル 春菊と蒲鉾の和え物 果物 570 kcal 漬物 3.1 g	12 中華丼 中華スープ 春雨サラダ 果物 553 kcal 漬物 4.2 g	13 御飯 味噌汁 赤魚のおろし煮 じゃがいも金平鶏そぼろ 果物 501 kcal 漬物 4.2 g
プリン 81 kcal	ピーチゼリー 51 kcal	パパロアチョコ 89 kcal	牛乳ケーキ 67 kcal	あんみつ 88 kcal	カステラ 58 kcal
15 御飯 味噌汁 親子煮 モロヘイヤのお浸し 果物 514 kcal 漬物 4.2 g	16 御飯 味噌汁 鶏肉の幽庵焼き ひじき入り蓮根金平 果物 564 kcal 漬物 4.2 g	17 御飯 味噌汁 白身魚のフライ 筍土佐煮 果物 551 kcal 漬物 4 g	18 カレーライス コンソメスープ サラダ 果物 553 kcal 3 g	19 御飯 味噌汁 サバの香味焼き フキの煮物 果物 563 kcal 漬物 4 g	20 御飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 切干大根煮 果物 611 kcal 漬物 4 g
りんごのコンポート 57 kcal	豆寒天 20 kcal	どら焼き 112 kcal	プチケーキ 121 kcal	オレンジゼリー 51 kcal	パパロアヨーグルト 93 kcal
22 ゆかりご飯 味噌汁 筑前煮 菜の花の辛子和え 果物 547 kcal 漬物 4.8 g	23 御飯 味噌汁 タラのパン粉焼き ブロッコリーの胡麻和え 果物 501 kcal 漬物 3.2 g	24 御飯 味噌汁 豚カツ 小松菜とじゃこのおひたし 果物 563 kcal 漬物 3.9 g	25 御飯 すまし汁 さわらのもろみ焼き ほうれん草の白和え 果物 511 kcal 漬物 3.3 g	26 とりそば コロッケ 果物 610 kcal 4.3 g	27 御飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め オクラおかか和え 果物 493 kcal 漬物 4 g
バームクーヘン 141 kcal	ようかん 119 kcal	もみじ饅頭 112 kcal	抹茶ゼリー 71 kcal	かぼちゃかこの煮 72 kcal	いちごドーナツ 94 kcal
29 御飯 味噌汁 カレイの野菜蒸し さつまいもの甘露煮 果物 541 kcal 漬物 4.3 g	30 御飯 味噌汁 チャンプルー モロヘイヤのおひたし 果物 557 kcal 漬物 4.3 g				
コーヒーゼリー 63 kcal	プチシュークリーム 122 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。