

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

4月号

# 4月

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



## 管理者（所長）変更のお知らせ

日頃より、ご利用者様 ご家族様におかれましては 当事業所の運営にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さてこの度、中央いきいきプラザ内デイサービスセンターの**管理者の変更**がございますので、皆様にご報告させていただきます。

今後もサービスの向上に努めて参る所存でございますので、引き続きご指導ご鞭撻の程宜しくお願ひ申し上げます。

変更日 令和6年4月1日より

管理者 【前任】 對馬 孝子 ⇒ 【後任】 渡辺 美紀

## 3月のレクリエーション ～さくら壁面作り～

デイルーム、ロビーに桜を咲かせようと、幹や枝作りから始め、つぼみ作りから咲かせるまでを作り上げました。壁に伸びた幹には、1分咲き咲きから桜が咲き始めました。満開までを楽しみにしたいと思います。



## ～玉突きゲーム～

狙いを定めて、棒でボールを突くゲームです。一球に集中する様子、応援される皆様。元気な声や笑顔あふれる時間になりました。



## お知らせ

◎介護保険制度が改正され、4月より施設利用料金が変更となります。新たな契約書の取り交わしをさせていただく予定ですのでご協力いただけますようお願い致します。準備出来次第別途お知らせいたします。

◎お薬内容に変更があった際は、お薬手帳や処方箋をお持ちください。健康管理の一環として、コピーを取らせていただきます。外用薬や点眼薬についても同様です。外用薬にはお名前を記入して下さると助かります。ご理解、ご協力お願い致します。

看護師より



## 「歯磨き後、食後、外出後、 普段のうがいを意識するだけで！？」 一挙両得な口腔トレーニングとは？」

### <口の働き>

口には、「嚙む」「飲み込む」「発音する」「味を感じる」「舌触りを感じる」「唾液を分泌する」などの多くの働きがあります。加齢によってこれらの働きが衰えます。

食べ物を嚙んだり、飲み込んだりすることが難しくなると、食事が進まず、低栄養に繋がります。また、食道がうまく広がらず、食べ物が気管に入ってしまう「誤嚥」が起こると、肺炎や窒息を引き起こしかねません。

また、口の筋力が低下してうまく動かせないために話すことがおっくうになると、人との交流が減ってしまい心身の機能低下に繋がってしまいます。

### <気づいて！お口のSOS>

口の機能の衰えは、小さな変化から始まります。みなさん当てはまっていますか？

- 硬いものが食べにくくなった
- 飲み物や汁物でむせることがある
- 食べこぼす
- 滑舌が悪くなった
- 口が渇くようになった



### <うがいこそが究極の口腔トレーニング>

デイサービスでは毎日食前体操を行なっています。効果として顔や首の筋肉の緊張を解いたり、鍛えたりします。しかし、デイサービスを利用していない曜日や自宅での食事に行なっていますか？

口を鍛えるトレーニングとしては、習慣化しやすく1人で簡単に行なえるうがいをお勧めします。

うがいは、「ブクブク」うがいと「ガラガラ」うがい！

1 コップに水を用意 2 口に水を飲んで 3 口の中をブクブク...そうしたら、水を吐き出す。

4 もう一度、口に水を飲んで 5 喉を上に向けてガラガラ

ガラガラうがいは、できれば15秒ぐらい、それを2~3回すると効果的。

(引用文献：NHKテキスト 今日健康 2022年4月号

起床時の歯磨き、うがいについて 杉村歯科 (sugimura-dentalcl.com)

# 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 漬物 447 kcal 4.2 g	2	御飯 味噌汁 豚肉の梅しそ焼き 野菜大豆煮 果物 漬物 547 kcal 3.4 g	3	御飯 味噌汁 鯖の塩焼き 筍とフキの煮物 果物 漬物 595 kcal 3.8 g	4	御飯 味噌汁 豚肉トマト炒め 切干白和え 果物 漬物 550 kcal 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 漬物 450 kcal 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 漬物 499 kcal 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		ババロアストロベリー 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 漬物 496 kcal 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 漬物 557 kcal 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 漬物 570 kcal 3.1 g	12	中華丼 中華スープ 春雨サラダ 果物 漬物 553 kcal 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 漬物 501 kcal 4.2 g			
	プリン 81 kcal		ピーチゼリー 51 kcal		ババロアチョコ 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 漬物 514 kcal 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 漬物 564 kcal 4.2 g	17	御飯 味噌汁 白身魚のフライ 筍土佐煮 果物 漬物 551 kcal 4 g	18	カレーライス コンソメスープ サラダ 果物 漬物 553 kcal 3 g	19	御飯 味噌汁 サバの香味焼き フキの煮物 果物 漬物 563 kcal 4 g	20	御飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 切干大根煮 果物 漬物 611 kcal 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		ババロアヨーグルト 93 kcal			
22	ゆかりご飯 味噌汁 筑前煮 菜の花の辛子和え 果物 漬物 547 kcal 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 漬物 501 kcal 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 漬物 563 kcal 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 漬物 511 kcal 3.3 g	26	とりそば コロッケ 果物 漬物 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 漬物 493 kcal 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 漬物 541 kcal 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 漬物 557 kcal 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。