

美浜いきいきデイだより 令和6年7月号

梅雨の季節となり、ジメジメ・ムシムシした日が見られるようになりましたね。また、時折ひんやりとした日もあったり、昼夜で寒暖差を感じることもあるため、体調を崩しやすい季節です。風邪などひかないように気を付けてお過ごしください！

<<5月24日に運動会を開催しました！！>>



ストラックアウト



↑ ↑ ↑ ↑
みんなで玉入れ！



↑ ↑ ↑ ↑
真剣に☆玉送り

新入職員紹介



白熊 史織
職種：介助員
好きな食べ物・・・
ドーナツ🍩🍩❤
宜しくお願いしま
す！

《お知らせ》

○感染対策について、①ご利用前検温②手指消毒励行③手洗い・うがいの推奨④換気⑤職員のマスクの着用などを継続しています。

○ご都合により、ご利用予定日にお休みをされる方で振替利用をご希望される場合や、ボランティアの演奏等をご観覧されたい方のゲスト利用を承っております。ご要望がございましたらお問合せお待ちしております！（一日のご利用定員がございます。ご了承下さい。）

《看護師から》認知症ケア「ユマニチュード」その5

今月はユマニチュード4つの柱「見る」「話す」「触れる」「立つ」の「立つ」について説明していきます。

- ・一日合計20分は立つようにする。一日合計20分間立つことで、寝たきり予防につながる。立つのが難しい場合は体を起こすだけでも良い刺激になる。
 - ・立つときは少しずつでよい。20分間続けて立つ必要はない。おむつを替える時や洗顔するときは立つ、食卓まで歩くなどルールを決め、立つ時間を積み重ねる。
- ☆認知症ケアがうまくいかなかったときは、ユマニチュードの視点でご自分のケアを振り返ってみましょう。原因が見つかるかもしれません。原因をみつけても落ち込まなくて大丈夫です。次のケアに生かしましょう。

7月行事予定 3日（水）演芸、5日（金）18日（木）ギターボランティア
9日（火）チェロ演奏、16日（火）ハーモニカ、29日（月）日本舞踊

〈編集後記〉最近、ボランティアで芸能を披露してくださる方が増えています。色々な活動が少しずつ元にも戻ってきて利用者の方々に楽しんでいただきたいと思います！というお声もたくさんいただいています。また、今年度はとにかく楽しく利用できるコンテンツを増やすべく試行錯誤を繰り返しているところで、先月の運動会にしても行事を充実させて季節感を出しつつその時にしか味わえない雰囲気職員一丸となって考えてくれています。今後もいろいろな活動をご用意していますが、皆さんはどんなイベントを体験したいですか？こんな行事をやってほしいというご意見がありましたら、そっと高見まで！

いきいきプラザ献立表

2024年7月分

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 御飯 中華スープ 八宝菜 金平ごぼう 果物 523 kcal 漬物 4.6 g	2 御飯 味噌汁 鶏の唐揚げネギソース 卵の花 果物 647 kcal 漬物 4 g	3 御飯 すまし汁 カレイの野菜蒸し オクラおかか和え 果物 483 kcal 漬物 4.3 g	4 御飯 味噌汁 豚肉と夏野菜のカレー風味炒め 小松菜とじゃこの和え物 果物 517 kcal 漬物 3.9 g	5 御飯 味噌汁 ロースかつ 切干大根煮 果物 539 kcal 漬物 4.1 g	6 七夕そうめん チキン二色巻き フルーツヨーグルト 517 kcal 4.9 g
もみじ饅頭 112 kcal	ババロアバニラ 99 kcal	バームクーヘン 156 kcal	豆寒天 20 kcal	ピーチゼリー 51 kcal	七夕おやき 95 kcal
8 御飯 すまし汁 鮭の塩麹焼き 大根とかニのくずあん 果物 487 kcal 漬物 2.9 g	9 御飯 味噌汁 チャンプルー 蒸し鶏根菜ごまサラダ 果物 555 kcal 漬物 4.2 g	10 御飯 味噌汁 豚肉の梅しそ焼き モロヘイヤのお浸し 果物 532 kcal 漬物 4 g	11 御飯 かき玉スープ 白身魚の野菜あんかけ おからサラダ 果物 488 kcal 漬物 3.7 g	12 御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き マカロニサラダ 果物 638 kcal 漬物 3.3 g	13 御飯 すまし汁 アジの南蛮漬 ほうれん草とコーンのバター炒 果物 565 kcal 漬物 3.6 g
プリン 81 kcal	たいやき 29 kcal	コーヒゼリー 71 kcal	ようかん 102 kcal	カステラ 145 kcal	ストロベリーゼリー 59 kcal
15 御飯 味噌汁 鶏肉の幽庵焼き ブロッコリーの胡麻和え 果物 567 kcal 漬物 3.6 g	16 御飯 コンソメスープ 豚肉とキャベツの甘辛炒め 菜の花の辛し和え 果物 489 kcal 漬物 3.7 g	17 御飯 ハヤシライス コンソメスープ かニ風味サラダ 果物 553 kcal 漬物 3.4 g	18 御飯 味噌汁 豆腐五目煮 さつまいもの甘露煮 果物 582 kcal 漬物 3.9 g	19 御飯 すまし汁 赤魚の生姜煮 春菊と蒲鉾の和え物 果物 400 kcal 漬物 3 g	20 御飯 味噌汁 豚肉ケチャップ炒め 野菜大豆煮 果物 528 kcal 漬物 3.7 g
みかん寒天 33 kcal	杏仁豆腐 46 kcal	ババロアチョコ 93 kcal	プチケーキ 121 kcal	かぼちゃかこの煮 72 kcal	レモンケーキ 142 kcal
22 御飯 ワカメスープ 豚の生姜焼き ひじき煮 果物 548 kcal 漬物 3.4 g	23 御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き じゃがいも金平そぼろ 果物 522 kcal 漬物 4.1 g	24 うな卵丼 味噌汁 きゅうりとワカメの酢の物 果物 485 kcal 漬物 4.8 g	25 御飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き ほうれん草の胡麻和え 果物 590 kcal 漬物 3.4 g	26 わかめごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐 野菜と豚肉炊き合わせ 果物 601 kcal 漬物 4.9 g	27 御飯 味噌汁 白身魚の酢豚風 里芋のそぼろ煮 果物 532 kcal 漬物 4 g
あんみつ 88 kcal	どら焼き 112 kcal	サラダせんべい&メープルカステ 62 kcal	チョコバナナ 89 kcal	ババロアヨーグルト 98 kcal	いちごドーナツ 91 kcal
29 冷やしとろろそば コロツケ 果物 514 kcal 3.6 g	30 御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き ほうれん草と油揚げの和え物 果物 553 kcal 漬物 3.5 g	31 御飯 味噌汁 サバの揚げ煮 切り干し白和え 果物 677 kcal 漬物 4.3 g			
プチシュークリーム 122 kcal	青りんごゼリー 59 kcal	フルーツ寒天 27 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。