

# 花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより 7月号



発行 令和6年7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



ご利用者の皆様へ

日頃より花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターをご利用いただき誠にありがとうございます。夏も本番、暑い季節がやってきました。暑さ対策（エアコンや扇風機を上手に活用する）と水分補給をこまめに行い、今年の夏を乗り越えましょう。

## おやつレク特集



## 房総巻き作り R6.5.22

皆さんで楽しく巻きました！



## バームクーヘン作り R6.6.17



美味しく焼き上がりました！どうぞ召し上がれ♪



次回は七夕かざり作りの様子などをお届けします。





“おなかをキレイにすることで少しでもストレスを減らし、幸せを感じてほしい”という願いを込めて制定されました。

腸内環境を整えることでお通じが良くなるだけでなく、免疫力も上がります。

「おなかを整えるため」に気を付けること！！

適度な運動や十分な睡眠で、なるべくストレスをためないようにしましょう。



他にも気を付けるポイント

①朝起きたらコップ一杯の水を飲む

眠っていた腸が目覚め、自然な排便が期待できます。常温の水か白湯さゆがおすすめ。朝食もきちんと取りましょう。

②食事に気を付ける

食物繊維や発酵食品を食べましょう。腸をきれいに、元気にしてしてくれます。

- ・食物繊維：野菜類、穀類、豆類、果物類、海藻類、キノコ類など
- ・発酵食品：ヨーグルト、チーズ、納豆、漬物など

③腸を温める

温かい飲み物を飲むと、体の中から温まり、腸の動きが活発になります。また、湯船に浸かって体を芯から温めると、腸の動きが良くなるだけでなく、よく眠れるようになります。

看護師 荒川

～職員からひとこと～

いよいよ夏の到来ですね。



気温がグングンと上がり、熱中症や脱水症状が心配な季節です。  
衣類を調整したり、喉が渇く前に定期的な水分補給を忘れないで下さいね。

今年の夏は昨年以上の猛暑になるという予報が出ています。これから暑い日々が続きますが、皆で元気になりましょう。

介助員 小笹

# 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 セタそうめん 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	セタおやき 95 kcal
8 御飯 すまし汁 鮭の塩麹焼き 大根とカニのくずあん 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 カニ風味サラダ 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 コロッケ 果物 514 kcal 漬物 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。