

美浜いきいきデイだより 令和6年8月号

梅雨が明けて（明けた？）毎日うだるような暑さが続いています。皆様、暑さに負けないよう、美味しい食事と十分な水分を摂り、冷房を上手に使って熱中症を予防しましょう！毎日元気に過ごして、デイサービスを楽しんでくださいね!!(^^)!!



7月行事食は“七夕そうめん”でした。星が可愛いですね☆



ひまわり会さんによる踊りでした。夏を感じさせる団扇と半被でとても素敵でした♪♪

皆様のお願い事が
叶いますように…

《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気軽にお問合せください！（一日のご利用定員がございます。ご了承ください）

○介護保険負担割合証について、令和6年度分（令和6年8月1日～令和7年7月31日）がお手元に届きましたら、ご利用日にご持参をお願いいたします。

《看護師から》 家の中でも熱中症に気を付けましょう！

熱中症は炎天下の屋外で激しい運動や、長時間の作業をすることで起こりやすいと思われがちですが、実際は家の中で起こることが最も多いとされています。

家の中で起こる熱中症では、じわじわと時間をかけて体調が悪化していきます。そのため、自身や周囲の人が気付かないうちに危険な状態になってしまうのです。

普段からしっかりと睡眠と栄養をとり、のどの渇きを感じる前に小まめに水分補給をして、エアコンの設定を28度以下にし、湿度も60%以下になるようにしましょう。また、夜間の熱中症例もあります。適宜エアコンを使用し、予防して夏を快適に過ごしましょう。

8月行事予定 2日（金）、15日（木）ギター演奏、 5日（月）チェロ演奏
12日（月）ハワイアンバンド、26日（月）日本舞踊
!!! 全体行事 8日（木）夏祭り、縁日開催 !!!

《編集後記》最近、デイルームに色々ゲームを置いて皆さんに使用して頂いています。ご覧になった方、実際にお試しされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？昨今では、ゲーム機とリハビリを組み合わせると楽しく、脳トレもできるような機器が増えています。私自身はゲームウォッチやファミコン世代、親にはゲームしすぎ！と怒られたことも(笑) そんな親世代も今はゲームにはまる人も多いですよね！そういうわけで、これからは色々楽しみながら運動できる機器を試してみます。見かけた方は是非体験してみてください♪高見

いきいきプラザ献立表

2024年8月分

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	8/20(火)の天ぷらそばは 中央いきいきプラザの リクエスト献立です！		1 中華丼 中華スープ もやしのサラダ 果物 漬物 532 kcal 3.9 g	2 御飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 きゅうりとワカメの酢の物 果物 漬物 531 kcal 4.7 g	3 夏野菜カレー コンソメスープ カニ風味サラダ 果物 586 kcal 3.4 g
			カステラ 110 kcal	杏仁豆腐 46 kcal	もみじ饅頭 112 kcal
5 御飯 味噌汁 鶏肉ネギ塩たれ 小松菜とじゃこの和え物 果物 565 kcal 漬物 3.4 g	6 御飯 すまし汁 鮭の味噌焼き さつまいもの甘露煮 果物 518 kcal 漬物 3.5 g	7 御飯 味噌汁 豚肉トマト炒め 野菜大豆煮 果物 529 kcal 漬物 3.4 g	8 御飯 味噌汁 ロースかつ 春菊と蒲鉾の和え物 果物 529 kcal 漬物 4.1 g	9 冷やし中華 肉団子ゆず風味 果物 498 kcal 3.7 g	10 御飯 すまし汁 カレイの胡麻味噌焼き じゃがいも金平鶏そぼろ 果物 560 kcal 漬物 4.2 g
ぶどうゼリー 51 kcal	バームクーヘン 156 kcal	どら焼き 112 kcal	スイカ 19 kcal	牛乳ケーキ 67 kcal	ババロア抹茶 112 kcal
12 御飯 味噌汁 アジの南蛮漬 野菜のトマト煮 果物 554 kcal 漬物 4.4 g	13 御飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 含め煮 果物 572 kcal 漬物 4.1 g	14 御飯 味噌汁 豆腐五目煮 ひじき煮 果物 525 kcal 漬物 4.8 g	15 御飯 味噌汁 ホッケの幽庵焼き ほうれん草の白和え 果物 471 kcal 漬物 3.9 g	16 御飯 すまし汁 親子煮 なすの味噌炒め 果物 681 kcal 漬物 3.8 g	17 御飯 味噌汁 豚の梅しそ炒め ポテトサラダ 果物 645 kcal 漬物 3.6 g
たいやき 103 kcal	かぼちゃかのご煮 72 kcal	プリン 81 kcal	オレンジゼリー 51 kcal	プチシュークリーム 122 kcal	あんずケーキ 142 kcal
19 御飯 味噌汁 やわらか豆腐ハンバーグ オクラ湯葉和え 果物 520 kcal 漬物 4.3 g	20 天ぷらそば 菜の花の辛子和え ようかん 485 kcal 2.1 g	21 御飯 すまし汁 サバの塩焼き おからサラダ 果物 688 kcal 漬物 3.1 g	22 ゆかりごはん 味噌汁 肉じゃが モロヘイヤのお浸し 果物 535 kcal 漬物 4.8 g	23 御飯 すまし汁 サーモンフライ ブロッコリーの胡麻和え 果物 544 kcal 漬物 3.3 g	24 御飯 味噌汁 鶏肉のピザ焼き 切り干し白和え 果物 621 kcal 漬物 4 g
豆寒天 27 kcal	栗まんじゅう 99 kcal	ババロアストロベリー 98 kcal	レモンケーキ 127 kcal	チョコバナナ 92 kcal	抹茶ゼリー 79 kcal
26 御飯 味噌汁 赤魚の煮付け 金平ごぼう 果物 465 kcal 漬物 4.2 g	27 御飯 味噌汁 豚しょうが焼き ひじきサラダ 果物 636 kcal 漬物 4.9 g	28 御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 卵の花 果物 594 kcal 漬物 3.8 g	29 御飯 味噌汁 揚げ魚のみぞれ煮 大根の甘酢和え 果物 472 kcal 漬物 3.9 g	30 御飯 味噌汁 豚肉と夏野菜のカレー風味炒め 長芋とオクラのおかか和え 果物 526 kcal 漬物 3.8 g	31 御飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物 590 kcal 漬物 4 g
いちごドーナツ 94 kcal	プチケーキ 121 kcal	ピーチゼリー 51 kcal	フルーツ寒天 39 kcal	ババロアバナナ 90 kcal	サラダせんべい&メープルカステ 62 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。