

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより 8月号



ご利用者の皆様へ

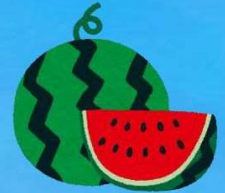
発行 令和6年8月1日
〒262-0011 千葉市花見川区三角町750番地
TEL 043-216-0080 FAX 043-216-0083



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。連日の猛暑日で外出の機会が減り、筋力の低下が気になりますね。デイサービスを利用して身体のリズムを整えましょう。認知機能の低下も予防できます。

認知症予防トレーニング特集

指先を使った脳トシをやってまーす



みんなでテレビゲーム を楽しみました♪

次回は夏祭りの様子などをお届けする予定です。



8月9日は

「はり・きゅう・マッサージ」の日

「は（8）りきゅう（9）」の語呂合わせにちなみ、制定されました。



鍼（はり）や灸（きゅう）は東洋医学の治療法の一つで、体のツボを刺激することで人間本来の自然治癒力を高めていくものです。

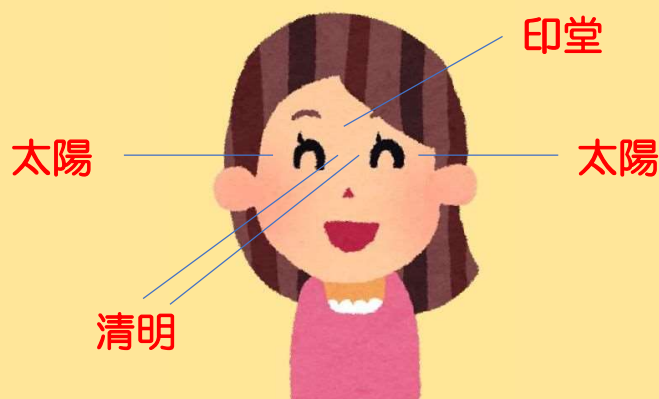
世界保健機関（WHO）の注目を浴び、世界的に普及しています。

すじゅうかん
「頭重感・目の疲れに効くツボ」

太陽…眉尻と目尻の間のくぼみ。肩こりからくる緊張性頭痛、かすみ目に効きます。

清明…目頭をつまむように押す。眼精疲労やドライアイに効きます。

印堂…眉間。自律神経と関連する経路につながる前頭部の頭痛に効きます。



看護師 園

～職員からひとこと～

8月も厳しい暑さが続きますが、体調に気を付けて元気に過ごしてまいりましょう。

この時期、外は暑すぎて室内との温度差もあり、自律神経が乱れがちです。一日の自律神経のリズムを整えるには、まず朝日を浴びて深呼吸をすると効果的だそうです。

暑いですが、デイバスに乗る時はこの季節特有の“夏の色、声、景色”なども体で感じてみて下さいね。

介助員 水野

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
	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 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！ </div>		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 鶏肉の塩麹焼き 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。