

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



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



看護師より

今年の夏を元気に楽しむために 熱中症ゼロ 暑さ対策



シニアは体内の水分が不足していることが多く、熱中症が起こりやすい状態です。「自分は大丈夫」と思わず今日から対策を始めましょう。

暑さ対策 4つのポイント

1. 熱中症警戒アラートが出たら外出を控える

熱中症警戒アラートは、暑さ指数が33を超えると予想されるときに発表されます。熱中症警戒アラートが出たときは熱中症の危険性がある為、不要不急の外出は控えましょう。

2. 正しくエアコンを使う

エアコンの設定温度は28℃以下で、一晩中つけておきましょう。

3. 身近な人に訪問してもらう

家族やホームヘルパーなどに定期的に訪問してもらい、居住環境を確認してもらいましょう。(エアコンの温度は正しく設定されているか、季節に合った衣類や寝具を使っているか、水分は飲んだか等)

4. 毎日、定期的に水分補給を

1回150mL、1日1.2~1.5Lを目指し、喉の渇きがなくても補給しましょう。

今年の夏もしっかりと熱中症対策をして、
イキイキと過ごしましょう！

<引用参考文献> NHKテキスト 今日の健康 2024年7月号

今月のレクリエーション



同じ曜日で気の合う仲間と談笑が楽しみ♪



介護等体験実習生と歌をうたいました♪

創作「朝顔の壁画」



楽しく脳トレ

カラフルなグッズにわくわくしながら♪



麻雀

♪「久しぶりで忘れちゃったよ～」と仰りながらも、手は元気に動きます♪

グリーンピースさんによる ギター演奏、歌披露♪



クリスマス以来の訪問、かわいい歌声にも癒されました。



リズムに乗る方も♪

一緒に歌ったり♪

かわいいゲストに癒されました。

お知らせ

◎「介護保険負担割合証」の切り替えの季節となりました。新しい証書がご自宅に届きましたら写しをお持ちくださいますようお願い致します。

◎今年も暑さが厳しく、熱中症のニュース報道も見られるようになりました。デイサービスでは冷房を使用しています。ご利用者様により寒いと感じる方もいらっしゃるかと思います。必要な方は羽織やひざ掛けをご持参下さい(持ち物にはご記名をお願いします)。

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 漬物 565 kcal 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 漬物 518 kcal 3.5 g	7	御飯 味噌汁 豚肉トマト炒め 野菜大豆煮 果物 漬物 529 kcal 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 漬物 529 kcal 4.1 g	9	冷やし中華 肉団子ゆず風味 果物 漬物 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 漬物 560 kcal 4.2 g
	ぶどうゼリー 51 kcal		バームクーヘン 127 kcal		どら焼き 112 kcal		ようかん 112 kcal		あんみつ 19 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 漬物 554 kcal 4.4 g	13	御飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 含め煮 果物 漬物 572 kcal 4.1 g	14	御飯 味噌汁 豆腐五目煮 ひじき煮 果物 漬物 525 kcal 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 漬物 471 kcal 3.9 g	16	御飯 すまし汁 親子煮 なすの味噌炒め 果物 漬物 681 kcal 3.8 g	17	御飯 味噌汁 豚の梅しそ炒め ポテトサラダ 果物 漬物 645 kcal 3.6 g
	たいやき 103 kcal		かぼちゃかのこ煮 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 漬物 520 kcal 4.3 g	20	天ぷらそば 菜の花の辛子和え スイカ 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 漬物 688 kcal 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 漬物 535 kcal 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 漬物 544 kcal 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 漬物 621 kcal 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 漬物 465 kcal 4.2 g	27	御飯 味噌汁 豚しょうが焼き ひじきサラダ 果物 漬物 636 kcal 4.9 g	28	御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 卵の花 果物 漬物 594 kcal 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 漬物 472 kcal 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 漬物 526 kcal 3.8 g	31	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物 漬物 590 kcal 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		ババロアバニラ 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。