

美浜いきいきデイだより 令和6年9月号

まだまだ暑い日が続いていますが、日は短くなってきて少しずつ秋の訪れも感じられるのではないのでしょうか？夏の疲れが出てくる頃です。栄養・水分補給はしっかりとしましょう！



←8/8 夏祭り
割れなくても「スイカ割り！」

8/12「ハワイアンバンド」♪
ウクレレ演奏、素敵でした→



《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い合わせください！（一日のご利用定員がございます。ご了承ください）

◎（月）ご利用の利用者様のご家族様限定ですが9/16（月）の敬老会で行う骨密度・血管年齢測定を当日 14：30 までに限りご参加頂けるようにしました！ご希望の方がいらっしゃいましたら、9/13 までにご連絡ください。（ご自身での来所をお願いいたします）

《看護師から》 ?足がつるのはなぜ？

「夜寝ていて突然足がつる」という話をよく聞きます。これは筋肉が縮み過ぎて起こる、痛みを伴う筋肉のけいれんで、医学的には「有痛性筋けいれん」と呼ばれます。

原因としては、筋肉の疲（負荷の大きい運動長時間続けた）・神経のトラブル（椎間板の飛び出しや背骨の変形等）・血流の低下・脱水などによる水分やミネラルの不足などが考えられます。・・・対策として足のストレッチをご紹介します。

☆足を伸ばして床に座り、足裏の上半分を持って膝を伸ばしながらふくらはぎの筋肉を伸ばします。☆ このストレッチは予防効果も期待できるので、寝る前に無理のない範囲でやるのも良いと思います。

9月行事予定 6日（金）、19日（木）ギター、13日（金）チェロ

23日（月）和の会（日本舞踊）

全体行事 16日（月）敬老会（骨密度&血管年齢測定会・日本舞踊）

〈編集後記〉今年の夏は、例年にも増して暑かったですよね。まだ暑いですがね(´▽`)千葉市は他の地域が35Cを越えていても、いつもはせいぜい32・33C程度までしか上がらないイメージだったのですが、今年は軽〜く36・7Cになってましたよ（汗汗汗）普段、冷房の効いた部屋で生活をしている私ですが、暑いのは割と好きで休みの日に汗だくで家事をしてシャワーを浴びてスッキリ〜なんてこともします…がっ！今年の暑さではそれもやる気にならず、涼しくしたお部屋の中で肅々と家のことをこなす休日でした。でももう9月！少しは暑さも和らぐでしょうか？過ごしやすいくなりますように☺ 高見

いきいきプラザ献立表

2024年9月分

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 御飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 菜の花の辛子和え 果物 568 kcal 漬物 4.1 g	3 御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 野菜のトマト煮 果物 575 kcal 漬物 3.9 g	4 御飯 味噌汁 コースかつ 炊き合わせ 果物 554 kcal 漬物 4.3 g	5 御飯 味噌汁 チャンプルー ほうれん草の白和え 果物 581 kcal 漬物 4.2 g	6 御飯 すまし汁 サバの味噌煮 野菜と豚肉炊き合わせ 果物 593 kcal 漬物 4.4 g	7 御飯 味噌汁 豚の梅しそ炒め 大根とたのくずあん 果物 515 kcal 漬物 3.4 g
カステラ 116 kcal	ようかん 102 kcal	杏仁豆腐 46 kcal	牛乳ケーキ 67 kcal	プリン 81 kcal	ストロベリーゼリー 59 kcal
9 御飯 味噌汁 厚揚げと野菜の中華炒め 切り干し大根 果物 557 kcal 漬物 4.3 g	10 御飯 味噌汁 鱈の柚子おろし煮 小松菜とじゃこの和え物 果物 539 kcal 漬物 4.3 g	11 御飯 味噌汁 鶏肉ネギ塩たれ モロヘイヤのおひたし 果物 568 kcal 漬物 3.5 g	12 きつねうどん コロッケ 果物 535 kcal 漬物 4.9 g	13 ハヤシライス かきたまスープ 花野菜のサラダ 果物 583 kcal 漬物 3.4 g	14 御飯 味噌汁 鶏のからあげ 大根の甘酢和え 果物 618 kcal 漬物 3.8 g
ババロアヨーグルト 93 kcal	チョコバナナ 84 kcal	あんずケーキ 142 kcal	コーヒーゼリー 71 kcal	あんみつ 88 kcal	バームクーヘン 156 kcal
16 赤飯 すまし汁 メバルの煮付け ほうれん草のお浸し 果物 454 kcal 漬物 4 g	17 御飯 味噌汁 和風ハンバーグ 卵の花 果物 606 kcal 漬物 4.5 g	18 御飯 味噌汁 赤魚の煮付け 切干白和え 果物 450 kcal 漬物 4.2 g	19 御飯 味噌汁 豚肉トマト炒め ひじき入り蓮根金平 果物 553 kcal 漬物 3.8 g	20 御飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き さつまいもの甘露煮 果物 588 kcal 漬物 3.1 g	21 御飯 すまし汁 カレーのもろみ焼き ほうれん草と油揚げの和え物 果物 514 kcal 漬物 3.2 g
寿おやき 75 kcal	お月見寒天 39 kcal	ぶどうゼリー 51 kcal	どら焼き 112 kcal	プチケーキ 121 kcal	ババロアチョコ 89 kcal
23 御飯 味噌汁 親子煮 ひじきサラダ 果物 615 kcal 漬物 4.3 g	24 御飯 味噌汁 サーモンフライ 長芋とオクラのおかか和え 果物 568 kcal 漬物 3.6 g	25 とりそば 肉団子黒酢あん 果物 544 kcal 漬物 3.8 g	26 御飯 すまし汁 アジの南蛮漬 なすの味噌炒め 果物 565 kcal 漬物 4 g	27 菜飯 味噌汁 肉じゃが 春菊と蒲鉾の和え物 果物 518 kcal 漬物 5.2 g	28 御飯 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ 果物 548 kcal 漬物 4.7 g
フルーツ寒天 39 kcal	ババロア抹茶 110 kcal	もみじ饅頭 112 kcal	かぼちゃかのご煮 72 kcal	青リンゴゼリー 59 kcal	いちごドーナツ 94 kcal
30 御飯 味噌汁 豚しょうが焼き ブロッコリーの胡麻和え 果物 546 kcal 漬物 4 g					
サラダせんべい&メープルカステラ 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。