

# 美浜いきいきデイだより 令和6年11月

紅葉の便りもチラホラ聞こえてきて、過ごしやすい秋がやってまいりました。今年もあと2カ月となりましたが、体調に気を付けて楽しくお過ごしいただけたらと思います。今月号では新人職員を紹介いたします。



名前:豊 あゆみ  
職種:看護師  
趣味:犬のさんぽ🐕  
一言:よろしくお願  
いします!!

名前:柳迫 由理  
職種:看護師  
趣味:音楽鑑賞  
一言:明るく元気に  
過ごしましょう👏



## 《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）

## 《看護師から》 骨折を防ぐ！ポイントは足裏👣

足裏は体のバランスを保って転倒を防ぐ役割を持っています。例えば、足が滑ると足裏から脳へ「滑りそう」という感覚情報が伝えられ、脳がそれを認識することでバランスを維持するように体が動くのです。

しかし、加齢とともに足裏の感覚が衰えると脳への感覚情報がうまく伝わらず、バランスを維持、回復しようとする反応が遅れて転倒しやすくなります。

\*足裏の感覚機能やバランス能力はトレーニングを行うことで改善できます。無理せず、できる範囲で行いましょう。

- ①タオル持ち上げ……足指でタオルをつまみ持ち上げる。
- ②タオルたぐり寄せ…足指でタオルを自分の方までたぐり寄せる。

## 11月行事予定

1日(金) 21日(木) ギター、 12日(火) チェロ  
19日(火) ハーモニカ、 25日(月) 日本舞踊

## 《編集後記》 11月の給食献立に美浜のリクエストが入りましたね！

今回は「秋の味覚定食」となっていますが、皆さんの秋の味覚にはどんなものがありますか？我が家では今の時季、カツオがよく食卓に並びます。ショウガ醤油やポン酢で頂いたり、コチュジャンを使ってユッケ風に味付けしたりと色々な食べ方をしますが、秋の戻りカツオは脂が乗って身も柔らかく美味しいんです。そして価格も安く、お財布にやさしいですね(笑)その他には「きのこ」🍄 もう、きのこは炊き込みにしても汁物でも何をしてても大人気なのです!(^\_^)!カツオもキノコ類もどちらも栄養価が高く、価格もお手頃なので機会があったら高見を思い出しつつ手に取ってみてください(\*´艸`)

高見

# いきいきプラザ献立表

2024年11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 black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">                     11/14(木)の献立は                      美浜いきいきプラザの                      リクエスト!                      「秋の味覚定食」です。                 </div>				1	御飯 味噌汁 白身魚のムニエル 野菜のトマト煮 果物 474 kcal 漬物 303 g	2	御飯 味噌汁 鶏肉のピザ焼き ほうれん草とコーンのバター炒め 果物 616 kcal 漬物 3.9 g
									バウムクーヘン 146 kcal		青リンゴゼリー 59 kcal
4	ハヤシライス コンソメスープ 花野菜サラダ 果物 543 kcal 4.3 g	5	御飯 すまし汁 厚揚げと野菜の味噌煮 ブロッコリーの胡麻和え 果物 529 kcal 漬物 3 g	6	御飯 味噌汁 タラの野菜あんかけ 切り干し白和え 果物 560 kcal 漬物 4.4 g	7	御飯 すまし汁 親子煮 卵の花 果物 597 kcal 漬物 3.4 g	8	御飯 コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き 小松菜とじゃこのお浸し 果物 524 kcal 漬物 3.6 g	9	三色丼 すまし汁 がんもの煮物 果物 491 kcal 漬物 4.2 g
	たいやき 29 kcal		プリン 81 kcal		豆寒天 28 kcal		サラダせんべい&メープルカステ 62 kcal		かぼちゃかのこ煮 72 kcal		もみじ饅頭 112 kcal
11	御飯 味噌汁 豆腐のそぼろかけ 大根の甘酢和え 果物 643 kcal 漬物 4.6 g	12	御飯 味噌汁 鶏肉ネギ塩たれ ひじきサラダ 果物 620 kcal 漬物 4.1 g	13	御飯 味噌汁 豚肉とキャベツの甘辛炒め 小松菜のお浸し 果物 508 kcal 漬物 3.5 g	14	栗ごはん 味噌汁 鯖の塩焼き 茶碗蒸し 果物 578 kcal 漬物 4 g	15	たぬきそば 肉団子柚子風味 果物 556 kcal 4.1 g	16	御飯 味噌汁 ローズかつ 菜の花の辛子和え 果物 529 kcal 漬物 4.1 g
	あんみつ 77 kcal		カステラ 116 kcal		コーヒーゼリー 71 kcal		どら焼き 112 kcal		抹茶ババロア 112 kcal		フルーツ寒天 26 kcal
18	御飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 春菊と蒲鉾の和え物 果物 461 kcal 漬物 3.1 g	19	けんちんうどん アジフライ 果物 494 kcal 4.2 g	20	御飯 味噌汁 鶏のからあげ きゅうりとわかめの酢の物 果物 620 kcal 漬物 4.2 g	21	御飯 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ 果物 542 kcal 漬物 4.3 g	22	御飯 味噌汁 豆腐五目煮 ひじき入り蓮根金平 果物 538 kcal 漬物 4.5 g	23	御飯 すまし汁 鯖の煮付け 切干大根煮 果物 594 kcal 漬物 3.6 g
	オレンジゼリー 51 kcal		いちごドーナツ 94 kcal		ババロアチョコ 89 kcal		牛乳ケーキ 67 kcal		プチケーキ 121 kcal		ようかん 102 kcal
25	御飯 味噌汁 豚の梅しそ焼き 里芋のそぼろ煮 果物 518 kcal 漬物 3.7 g	26	御飯 すまし汁 鱈のもろみ焼き おからサラダ 果物 501 kcal 漬物 3.3 g	27	御飯 味噌汁 豚肉ケチャップ炒め モロヘイヤのお浸し 果物 538 kcal 漬物 4.1 g	28	御飯 すまし汁 鶏肉の塩麴焼き 大根とかのくずあん 果物 512 kcal 漬物 3.2 g	29	御飯 味噌汁 赤魚のおろし煮 さつまいもの甘露煮 果物 491 kcal 漬物 3.7 g	30	御飯 味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 オクラの湯葉和え 果物 527 kcal 漬物 4.2 g
	チョコバナナ 92 kcal		ピーチゼリー 51 kcal		プチシュークリーム 122 kcal		りんごのコンポート 54 kcal		杏仁豆腐 43 kcal		ババロアバニラ 90 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。