

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより 11月号



発行 令和6年11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



ご利用者の皆様へ

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。朝晩は冷え込むようになり、ようやく秋らしい気候へと移り変わりつつあります。寒暖差で体調を崩さないよう、デイサービスで体調管理を行い、毎日を元気に過ごして行きましょう。

10月9日(水)、10日(木)に運動会を行いました



筒送りリレーです。素早く隣の方に筒を渡して行きます！



大迫力の玉入れです。赤勝て！白勝て！

新聞綱引きです。お互いに新聞を引っ張り、相手の新聞を切りましょう！



職員も綱引きで参加しました。



【今月の予定】

11月14日(木)におやつレクで抹茶ホットケーキを作ります。お楽しみに！

表彰式です。参加した全員がヒーローです。

～看護師より～

嚥下（えんげ）について



食べ物や飲み物を「ごっくん」と飲み込み、食道から胃へと送り込む一連の動作を嚥下（えんげ）といいます。



食事にむせてしまう、噛む力が弱くなった、声や言葉が出にくくなった、口の中が乾燥する等、気になることはございませんか？ いきいきで行っている食前体操のひとつの「パ・タ・カ・ラ体操」は簡単に口や舌の筋肉を鍛えることができます。

パ・パ・パ・パ・パをゆっくり3回、次に早く3回といった様にパの次はタ・カ・ラの順に続けましょう。大きな声で大きく口を動かして、はっきりと言ってみましょう!(^)!

美味しくお食事が食べられるように、ご自宅でも是非行ってみてくださいね。

年末年始のお休みについて

令和6年12月29日（日）～令和7年1月3日（金）まで

デイサービス休館となります。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



～職員からひとこと～

秋晴れの空が続き、日中も過ごしやすくなりました。

秋と言えば皆様は何が思い浮かびますか？

私は食欲の秋です。特にホクホクの焼き芋が大好きです。

さつまいもはビタミン、カリウムが多く含まれ、食物繊維も豊富なので身体に良い事がいっぱいです。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、手洗いやうがいを忘れずにご案内いたします。

介助員 垣浦



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。