

美浜いきいきデイだより

令和6年12月

いよいよ一年の最終月、寒さも一段と厳しくなってくる12月です。今年は夏がとても暑くて長ーく感じましたよね・・・それでも、寒気の流入とともに、しっかりと冬支度が必要になってきています。

今年も残り一カ月！体調に気を付けてお過ごしください！！そして、年明けにはまた元気なお顔を見せてください(^^)/



←今月も和の会の皆さんが
元気に踊ってくれました！！

美浜のリクエスト給食は→
「秋の味覚定食」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。

○いきいきプラザ大規模修繕のため、令和7年1月26日～3月1日の期間、プラザ内2階研修室1・2・3へ移転します。詳細については同意書と共にお知らせをお配りしています。ご質問等ございましたら、高見までお問い合わせください。

《看護師から》 風邪、インフルエンザを予防しましょう

厳しい寒さ、空気の乾燥とともに、風邪やインフルエンザが流行します。今回は二つの違いと予防法についてお伝えします。

・インフルエンザは急激に40℃近い熱が出るとともに倦怠感、悪寒、筋肉痛など全身症状が現れます。症状が出てから48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬を服用すると、体内でウイルスの増殖を抑えて症状の軽減を図る事が出来ます。

・風邪は喉の痛み、くしゃみ、鼻水などの症状から始まり、熱はインフルエンザほど高熱にはなりません。インフルエンザのようにウイルスに効く薬は無く、症状を軽くするための治療を行います。

☆予防☆ 手洗い、うがい、睡眠、休養、栄養、人込みを避ける、マスク着用など。

自分の体を守り他の人にうつさないよう、具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。

12月行事予定 25日(水) 🎄🎁クリスマス会🎁🎄
6日(金) 19日(木) ギター演奏、 23日(月) 日本舞踊

〈編集後記〉 あっという間に師走ですね…本当に毎年毎年、一年が早くて困ります(笑)

12月といえば忘年会！あちこちでお酒を飲む機会が増えます。高見家は結婚当初から夫婦で毎日晚酌していたのですが、最近、私は次の日が休みの時以外は控えるようにしています。特に二日酔いになることはありませんが、良い睡眠をとりたいなと思ひまして。それでも、お酒を飲む時は何も考えず、楽し〜く好きなんだ〜け飲んで覚えていません(汗)そして最近長男も参戦！今度息子と二人で飲みに行こうと企んでいます(*ω*) 高見

いきいきプラザ献立表

2024年12月分

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 御飯 すまし汁 鶏肉のもろみ焼き モロハイヤのお浸し 果物 553 kcal 漬物 3.7 g	3 御飯 味噌汁 メバルの西京焼き 大根とがんもの煮物 果物 468 kcal 漬物 4.3 g	4 きつねうどん チキン二色巻き 果物 487 kcal 漬物 4.8 g	5 御飯 すまし汁 揚げ出し豆腐 おからサラダ 果物 588 kcal 漬物 3.4 g	6 御飯 中華スープ 回鍋肉 春雨の中華和え 果物 558 kcal 漬物 3.9 g	7 御飯 味噌汁 赤魚の煮付け 金平ごぼう 果物 456 kcal 漬物 4 g
豆寒天 28 kcal	抹茶ゼリー 93 kcal	ようかん 119 kcal	牛乳ケーキ 67 kcal	たいやき 103 kcal	チョコバナナ 89 kcal
9 御飯 味噌汁 サーモンフライ ポテトサラダ 果物 627 kcal 漬物 3.4 g	10 ゆかりごはん 味噌汁 肉じゃが オクラの湯葉和え 果物 538 kcal 漬物 5 g	11 御飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 大根とカニのくずあん 果物 537 kcal 漬物 3.8 g	12 カレーライス コンソメスープ サラダ 果物 554 kcal 漬物 4 g	13 御飯 かき玉汁 サワラの漬け焼き 蒸し鶏根菜ごまサラダ 果物 529 kcal 漬物 3.4 g	14 御飯 味噌汁 豚カツ なすの味噌炒め 果物 593 kcal 漬物 5 g
プリン 81 kcal	プチケーキ 121 kcal	ぶどうゼリー 51 kcal	ババロアヨーグルト 93 kcal	みかん寒天 33 kcal	どら焼き 112 kcal
16 親子丼 味噌汁 菜の花の辛子和え 果物 547 kcal 漬物 4.2 g	17 御飯 味噌汁 鶏肉のピザ焼き 切干大根煮 果物 620 kcal 漬物 4.2 g	18 御飯 すまし汁 ホッケの塩焼き 里芋のそぼろ煮 果物 485 kcal 漬物 3.4 g	19 御飯 味噌汁 白身魚フライ さつまいも甘露煮 果物 565 kcal 漬物 3.6 g	20 御飯 味噌汁 豚肉ケチャップ炒め ほうれん草の白和え 果物 527 kcal 漬物 4.2 g	21 御飯 味噌汁 鶏肉の幽庵焼き かぼちゃの煮物 果物 538 kcal 漬物 4.1 g
ストロベリーゼリー 59 kcal	かぼちゃかのこ煮 72 kcal	あんみつ 88 kcal	プチシュークリーム 68 kcal	ババロア抹茶 110 kcal	杏仁豆腐 46 kcal
23 御飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしのサラダ 果物 567 kcal 漬物 4 g	24 御飯 コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース エビ入りサラダ 果物 541 kcal 漬物 3.4 g	25 ケチャップライス スープ 照り焼きチキン レタスサラダ 果物 698 kcal 漬物 4.7 g	26 御飯 味噌汁 豚肉の梅しそ焼き 小松菜のお浸し 果物 530 kcal 漬物 3.5 g	27 御飯 すまし汁 サバの味噌煮 卵の花 果物 598 kcal 漬物 4.3 g	28 年越しそば 肉団子黒酢風味 果物 479 kcal 漬物 3.8 g
サラダせんべい&鈴カステラ 62 kcal	プリンアラモード 122 kcal	ババロアストロベリー 98 kcal	バウムクーヘン 146 kcal	コーヒゼリー 71 kcal	カステラ 116 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。