

# 花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより 12月号



発行 令和6年12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。今年もあと1か月となりました。寒さが厳しくなり空気も乾燥し、ウイルスが活発になる時期でもあります。マスク着用は習慣となっていますが、併せて手洗いやうがいも日頃から行い感染予防に努めましょう。

## 10月31日(木)はハロウィンで楽しみました



仮装して写真を撮ったり、大正琴ボランティアさんの演奏を楽しみました。ハッピーハロウィン！



## 11月14日(木)におやつレクで抹茶ホットケーキを作りました



生地作りです。丁寧に混ぜています。



ホットプレートで生地を焼き、あんこクリームを添えて完成！美味しくできました！

【来月と1月の予定】

12月24日(火)はクリスマス会、1月4日(土)は新年会を行います。お楽しみに！

～看護師より～

## 「冬のうつ病」について



秋から冬にかけて徐々に日照時間が少なくなります。脳に光の情報が少なくなるとセロトニンの合成・分泌が減り、気分が落ち込む、何事もおっくうになる、食べ過ぎてしまう、眠気が強くなるなどの症状が現れます。

一般的なうつ病は眠れない、食欲がない、などのような正反対の症状のため、冬のうつ病は気づきやすい病気と言えます。

対策としては・・・

### <太陽の光を浴びる>

目の奥の網膜に光を届けることが重要。太陽を直視せず、明るい方に視線を向けましょう。

### <バランスの良い食事と適度な運動>

冬のうつ病では、ご飯やパン、麺などの炭水化物や甘いものを強く欲するので注意。軽い運動は気分転換になるのでお勧めです。

※冬のうつ病は春になれば自然回復しますが、症状が改善しない場合は受診しましょう。



## 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)の期間、デイサービスは休館となります。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。 ※振り替え希望についてはご相談ください。

## お薬について

デイサービスで飲むお薬や塗り薬が変更になった場合は、必ずお薬手帳や処方箋等をお持ち下さい。間違った服薬等は重大な事故につながる可能性もありますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

### ～職員からひとこと～

最近朝晩の冷え込みも厳しく、寒くなってきました。  
1日の寒暖差で体調を崩していませんか？  
12月は「師走」と呼ばれる程、何かと忙しい日々ですがクリスマス、年越しなど楽しみも待っています。  
うがいや手洗いをを行い体調を整えて、新しい年を元気に迎えましょう！



介助員 遠藤



# 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。