

美浜いきいきデイだより 令和7年1月号

新年のご挨拶を申し上げます。旧年中は皆様と楽しく過ごさせていただき、職員一同大変感謝しております。令和7年は巳年、「成長」と「変革」の年なのだそうです！

私達も皆様に長く楽しく通っていただけるよう、これからも様々な事にチャレンジしてより良いデイサービスセンターを目指していきます。今年もよろしく申し上げます！！

壁面は、だるまサンタの冬ぞりバージョンです！パノラマ風！



《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》 冬季におけるヒートショックに気を付けましょう！

ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい室内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる健康被害の総称です。特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。

～入浴中のヒートショックの予防策～

- ①入浴前に脱衣所と浴室を暖かくしておく
- ②湯船につかる前に掛け湯で体を温める
- ③41℃以下のぬるめの湯船で長湯を避ける
- ④入浴前後にはコップ一杯の水分補給
- ⑤入浴前のアルコール、食直後の入浴は避ける
- ⑥血圧が高いときには入浴を控える（収縮期血圧 180 以上または拡張期血圧 110 以上）
- ⑦家庭内で見守り体制をつくる

1月行事予定

11日（土） 🍷新年会🍷

10日（金） 23日（木） ギター、 27日（月） 日本舞踊

〈編集後記〉最近本当にあっという間に一年が過ぎ去っていくのを感じています。毎年12月といえばクリスマスからの年末年始、家族でのイベントも多くにぎやかなことが多かったのですが、今年は長男仕事、次男彼女（笑）、長女友達と…と皆さんお忙しい様で、夫とワンコと3人でどうやらイベントを開催することになりそうです。昨年同様、夫婦のプレゼント交換は例年開催なので今回も行いますのでプレゼントの中身が気になる方は直接高見まで。また、1月末からの移転に向けて職員は大忙し。皆さんになるべくご不便がないよう準備を進めています。新年早々ご迷惑をおかけいたしますが、今年も美浜いきいきプラザ内デイサービスセンターをよろしく願いいたします！

高見

いきいきプラザ献立表

2025年1月分

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日				
										4	赤飯 すまし汁 おせち風 紅白なます 果物 614 kcal 漬物 4.4 g 干支おやき 75 kcal			
6	ちらし寿司 味噌汁 さわらの西京焼き 菜の花の辛子和え 果物 561 kcal 4.9 g	7	七草粥風 味噌汁 揚げ出し豆腐 さつまいもの甘露煮 果物 530 kcal 漬物 4.6 g	8	御飯 すまし汁 豚肉と野菜のオムレツ炒め 五目豆煮 果物 543 kcal 漬物 3.5 g	9	親子うどん コロッケ 果物 546 kcal 4.4 g	10	御飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 小松菜とじゃこの和え物 果物 503 kcal 漬物 4.1 g	11	御飯 味噌汁 鶏肉の幽庵焼き ひじきの煮物 果物 566 kcal 漬物 4.3 g			
	もみじ饅頭 112 kcal		ババロアバニラ 99 kcal		青リンゴゼリー 59 kcal		カステラ 78 kcal		ようかん 119 kcal		どら焼き 112 kcal			
13	御飯 すまし汁 鯖の塩焼き 小松菜のお浸し 果物 548 kcal 漬物 3.1 g	14	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草とコーンのバター炒め 果物 557 kcal 漬物 4.2 g	15	御飯 味噌汁 サーモンフライ 蒸し鶏根菜ごまサラダ 果物 598 kcal 漬物 3.6 g	16	御飯 中華スープ 厚揚げと野菜の中華炒め モロヘイヤのお浸し 果物 507 kcal 漬物 3.9 g	17	御飯 すまし汁 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーの胡麻和え 果物 574 kcal 漬物 3.1 g	18	わかめ御飯 味噌汁 豚カツ 大根のくずあん 果物 547 kcal 漬物 4.9 g			
	オレンジゼリー 51 kcal		たいやき 29 kcal		ババロアヨーグルト 98 kcal		チョコバナナ 92 kcal		牛乳ケーキ 67 kcal		サラダせんべい&鈴カステラ 62 kcal			
20	御飯 味噌汁 塩麴唐揚げ オクラの湯葉和え 果物 638 kcal 漬物 3.7 g	21	御飯 すまし汁 さわらのもろみ焼き 里芋の含め煮 果物 532 kcal 漬物 3.6 g	22	中華丼 中華スープ 春雨の中華和え 果物 534 kcal 漬物 3.5 g	23	御飯 味噌汁 豚肉ケチャップ炒め 切干大根煮 果物 525 kcal 漬物 3.8 g	24	御飯 味噌汁 豆腐五目煮 なめ茸おろし 果物 508 kcal 漬物 4.5 g	25	御飯 すまし汁 鮭の西京焼き おからサラダ 果物 500 kcal 漬物 3.1 g			
	あんみつ 93 kcal		いちごドーナツ 84 kcal		プチケーキ 121 kcal		杏仁豆腐 43 kcal		ババロアチョコ 89 kcal		ピーチゼリー 51 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。