

# 花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより 1月号



発行 令和7年1月4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

新年明けましておめでとうございます。

昨年にご利用者様やご家族様には大変お世話になり、誠にありがとうございました。今年もより一層サービスの向上を図り、皆様にご満足していただけるよう、サービスを提供していく所存でございます。今年もどうぞよろしくお願いたします。

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンター 職員一同

## 令和7年度 行事予定

- ・3月後半～ お花見
  - ・5月 つつじの会
  - ・8月 夏祭り
  - ・9月 敬老会
  - ・10月 運動会
  - ・12月 クリスマス会
  - ・1月 新年会
- ※5、6月は手作りおやつを予定しています。今年もイベント盛り沢山です！



**12月24日(火)はクリスマス会を行いました。**



学生ボランティアさんのピアノ演奏を聴き、ピアノ伴奏でクリスマスソングや愛唱歌を歌いました。



おやつはプリンアラモードでした。美味しそう！

# からだの「冷え」について



寒い季節になりました。からだの冷えに注意しましょう。  
からだ冷えると・・・さまざまな不調が起こります。

- ・肩こり、頭痛、不眠、イライラ
- ・肌荒れ、腹痛、手足のしびれ、だるさ
- ・免疫力の低下により風邪などを引きやすくなる、などなど



「冷えは万病のもと」とも言われます。皆様、からだを温めて下さい！！

## ＜冷えを予防する方法＞

### ☆腹巻や靴下、マフラーなどを活用しからだを温める

(お腹や下半身、首、手首、足首をひやさないように。カイロを使うのも良いです。火傷には気を付けて下さい。)

### ☆体操やストレッチで血のめぐりを良くする。

(からだの中から温めましょう)



### ☆からだを温める食べもの物を食べる。

(にんじん、かぼちゃ、ごぼう、りんご、赤身の魚肉、納豆、黒ごま、みそ、紅茶、ココア、玄米など)

※朝は1日の中で最も体温が低い状態なので、白湯を飲みからだを温めるのも良いです

看護師 荒川

## 設備点検に伴うお休みについて

令和7年2月9日(日)～2月12日(水)の期間、  
デイサービスは休館となります。大変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。

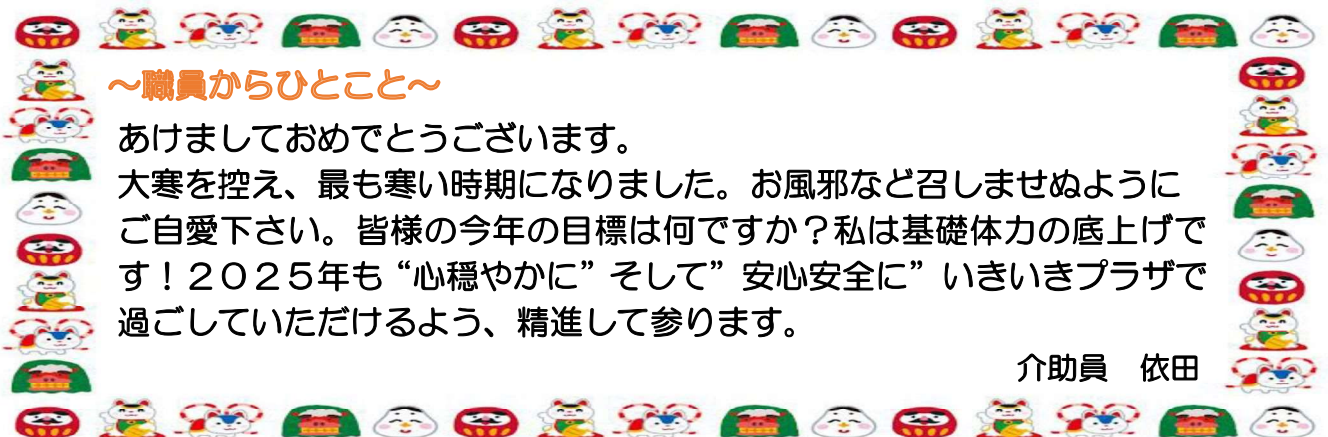


## ～職員からひとこと～

あけましておめでとうございます。

大寒を控え、最も寒い時期になりました。お風邪など召ませぬように  
ご自愛下さい。皆様の今年の目標は何ですか？私は基礎体力の底上げで  
す！2025年も“心穏やかに”そして”安心安全に”いきいきプラザで  
過ごしていただけるよう、精進して参ります。

介助員 依田



# 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		青りんごゼリー 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。