

ご利用者様 各位

中央いきいきプラザ内デイサービスだより



中央いきいきプラザ内デイサービスセンター
〒260-0807
千葉市中央区松ヶ丘町257-1
TEL 209-9000 ・ FAX 209-9006



看護師より

冬の健康生活



年末年始のイベントや家族の集まりなどが多くて食べ過ぎて太ってしまったり、寒さや腰痛、関節痛などの理由で運動不足の方もいるようです。デイサービス利用日は、一緒に体動かしませんか？

- 寒さで体がこわばるとそれまで楽にできていたことも難しくなり転倒のリスクが高まります。少しでも体操や歩行訓練（ウォーキング）などを行ない、体力を維持しましょう。
→ **デイには「イージーウォーク」という器械があります。10分実施で、約500歩歩いたと同じ効果が得られるそうですので、お勧めしています。**
- 筋肉量や基礎代謝の低下により体が冷えやすくなっています。筋肉を鍛えて基礎代謝アップしましょう。血行促進のためのストレッチやマッサージもお勧めです。
→ **デイでは、午前と午後 体操・ストレッチ（20分程度）の時間を設けております。また、個別機能訓練も実施していますので、無理せずに参加してください。**
- 冷えの改善として、首・手首・足首を温める、ぬるめのお湯でゆっくり入浴する、温かい飲み物を取るなど体温を逃がさない工夫をして免疫力を高めましょう。
→ **デイのお風呂に入ってリフレッシュ、温かいお茶も飲んで脱水予防に努めましょう。**
- バランスの良い食事を適量、よく噛んで食べましょう。太ってしまった方は夕食を控えめに。
→ **デイの食前のパタカラ体操で誤嚥予防と楽しい食事はいかがでしょうか。**
- 楽しみを見つけ上手にストレス発散をし、十分な睡眠を取りましょう。
→ **デイの仲間との談笑やレクリエーション活動で楽しみながら笑顔で免疫力アップを。**



新年のお祝い

新年は、ルームに手作りの鳥居を準備し初詣やおみくじを引き、お昼はお屠蘇で乾杯、レクでは新春カラオケ大会を開催し、にぎやかに新年をスタートしました。今年も皆様にとって素晴らしい一年になりますように。



地域ボランティアによる音楽演奏

12月は、地域ボランティアさんがギターやオカリナ、お子様のかわいい歌声を聴かせてくださいました。一緒に唄い、かわいいサンタさんの登場にも皆様喜ばれていました。



中央いきいきフェスティバル デイサービス見学会

2月15日（土）、16日（日）に併設の老人福祉センターでフェスティバルを行います。ご利用サークル団体による発表や展示、模擬店販売等が予定されています。15日はデイサービスの見学会も行いますので、ご都合がよろしければ是非お越しください。

お知らせ



・現在ご利用人数に空席がございます。お休みされた際の振替利用や利用日数・利用時間を増やすなどのご希望がありましたら対応いたしますので是非お声かけください。ケアマネージャーさんを通じてのご連絡でも結構です。

まだまだ寒い日が続きます。生活習慣を整え、ケガせず、感染症にかからず冬を乗り切りましょう。

(引用文献：月間デイ2021.12月号他)

いきいきプラザ献立表

2025年2月分

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
										1	御飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め 菜の花の辛子和え 499 kcal 果物 漬物 3.5 g
											カステラ 78 kcal
3	赤飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ 小松菜とじゃこの和え物 567 kcal 果物 漬物 5.9 g	4	山菜そば 肉団子柚子風味 果物 437 kcal 2.9 g	5	御飯 味噌汁 メバルの煮付け 炊き合わせ 485 kcal 果物 漬物 4.6 g	6	御飯 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き 野菜のトマト煮 576 kcal 果物 漬物 3.8 g	7	御飯 味噌汁 柳川風煮 ほうれん草の白和え 536 kcal 果物 漬物 3.7 g	8	御飯 すまし汁 カレーのごま味噌焼き モロヘイヤのおひたし 538 kcal 果物 漬物 4.2 g
	節分おやき 75 kcal		たい焼き 112 kcal		ストロベリーゼリー 59 kcal		もみじ饅頭 112 kcal		杏仁豆腐 43 kcal		プリン 81 kcal
10	御飯 味噌汁 豚カツ ほうれん草とコーンのバター炒め 587 kcal 果物 漬物 3.9 g	11	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 590 kcal 果物 漬物 3.6 g	12	御飯 かき玉汁 豚肉の梅しそ焼き 大根のカニあんかけ 541 kcal 果物 漬物 3 g	13	御飯 味噌汁 赤魚の煮付け おからサラダ 460 kcal 果物 漬物 4.1 g	14	御飯 味噌汁 チキンの香草パン粉焼き ひじきの煮物 666 kcal 果物 漬物 4.1 g	15	ゆかり御飯 味噌汁 肉じゃが ブロッコリーの胡麻和え 551 kcal 果物 漬物 5 g
	ババロアストロベリー 108 kcal		プチケーキ 121 kcal		サラダせんべい&鈴カステラ 62 kcal		抹茶ゼリー 76 kcal		チョコバナナ 89 kcal		たいやき 103 kcal
17	御飯 味噌汁 白身魚のムニエル 切り干し大根煮 627 kcal 果物 漬物 4.8 g	18	御飯 すまし汁 揚げ出し豆腐 さつまいもの甘露煮 605 kcal 果物 漬物 2.9 g	19	御飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 長いものポン酢和え 555 kcal 果物 漬物 3.6 g	20	御飯 味噌汁 豆腐五目煮 じゃがいも金平鶏そぼろ 568 kcal 果物 漬物 4.4 g	21	きつねうどん アジフライ 果物 542 kcal 4.9 g	22	御飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き ひじき入り蓮根金平 584 kcal 果物 漬物 3.7 g
	プチシュークリーム 122 kcal		ようかん 119 kcal		ババロア抹茶 112 kcal		いちごドーナツ 84 kcal		オレンジゼリー 51 kcal		牛乳ケーキ 67 kcal
24	御飯 味噌汁 豚肉ケチャップ炒め 金平ごぼう 548 kcal 果物 漬物 4.2 g	25	御飯 味噌汁 鶏の唐揚げネギソース なめ茸おろし 629 kcal 果物 漬物 4.7 g	26	御飯 味噌汁 サバの赤味噌焼き オクラおほか和え 591 kcal 果物 漬物 4.2 g	27	カレーライス コンソメスープ サラダ 果物 538 kcal 漬物 4.6 g	28	御飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き風 切り干し白和え 538 kcal 果物 漬物 3.1 g		
	バームクーヘン 141 kcal		ババロアバニラ 90 kcal		コーヒーゼリー 68 kcal		フルーツ寒天 26 kcal		あんみつ 93 kcal		

中央いきいきプラザ内デイサービスセンター公式ライン開設しております。
ご登録お待ちしております。ご不明点ありましたら担当まで。



※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。