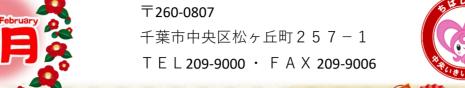
## ご利用者様 各位

世以来いきいきプラザ内デイサービスだよっ

中央いきいきプラザ内デイサービスセンター



# STEPOSTRU

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。













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。





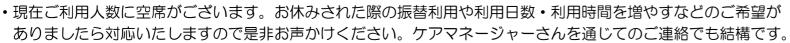






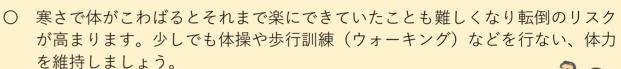






### 看護師より

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?



→ 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 すすめです。
  - → 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。

まだまだ寒い日が続きます。生活習慣を整え、 げせず、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

														3/3			
	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日	
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 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 果物 漬物	485 kcal 4.6 g		御飯 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き 野菜のトマト煮 果物 漬物	576 kcal	7	御飯 味噌汁 柳川風煮 ほうれん草の白和え 果物 漬物	3.7 g	8	御飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め 菜の花の辛子和え 果物 漬物 カステラ 御飯 すまし汁 カレイのごま味噌焼き モロヘイヤのおひたし 果物 漬物	<ul> <li>499 kcal</li> <li>3.5 g</li> <li>78 kcal</li> <li>538 kcal</li> <li>4.2 g</li> </ul>
	節分おやき	75 kcal	_	たい焼き	112 kcal	12 scal	ストロベリーゼリー	59 kcal	13	もみじ饅頭	112 kcal	14	杏仁豆腐	43 kcal	•	プリン	81 kcal
10		3.9 g	11 cal		590 kcal 3.6 g			541 kcal 3 g		御飯 味噌汁 赤魚の煮付け おからサラダ 果物 漬物	460 kcal 4.1 g		御飯 味噌汁 チキンの香草パン粉焼き ひじきの煮物 果物 漬物	666 kcal 4.1 g	15		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	果物	627 kcal 4.8 g	18		605 kcal 2.9 g	19	御飯 味噌汁 鶏の山椒焼き 長いものポン酢和え 果物 漬物	555 kcal 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 果物 漬物	5 568 kcal 4.4 g	21	きつねうどん アジフライ 果物	<b>542</b> kcal <b>4</b> .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 果物 漬物	
	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	果物	548 kcal	25	果物	629 kcal	26	果物	591 kcal		カレーライス コンソメスープ サラダ 果物 漬物	538 kcal	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 果物	538 kcal			
-		4.2 g			4.7 g			4.2 g	╂┦	0	4.6 g	-	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	l	フルーツ寒天	26 kcal		あんみつ	93 kcal	1		

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。

