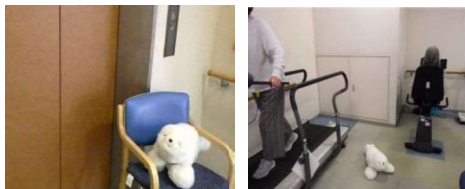


# 美浜いきいきデイだより 令和7年3月号

いきいきプラザ内“2階で過ごす”デイサービスも残すところあと1週間余りとなりました。…大変ご迷惑をお掛けしておりますが、ご理解・ご協力をいただきありがとうございます。今回のおたよりでは、デイのマスコットのマロンちゃん（久々の登場）が、ある日の風景をご紹介します。



↑エレベーターで2Fへご案内！↑  
機能訓練に取り組んでらっしゃる方にアドバイス！？

今日はトンカツ！  
ごちそうでした！



↑こちらでも塗り絵は人気です♡♡↑  
そして、マロンちゃんは2Fの番犬と  
のんびり日向ぼっこ zzz

## 《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。

○令和6年中の緩和措置が終了し、令和7年4月1日より、介護職員等処遇改善加算の加算率の変更になります。（7.6%→9.2%）加算率の変更に伴いお知らせと同意書を開始いたしますので、ご一読の上、同意書への署名と一部返却をお願いいたします。

## 《看護師から》 排尿障害 その2 過活動膀胱

前回に続いて加齢によるおしっこの悩み、原因と改善方法についてお伝えします。今回は女性に多い過活動膀胱のお話です。

過活動膀胱は膀胱の血流が低下し、膀胱の柔軟性が失われるためにおきます。急に我慢できないような激しい尿意を覚えて、何度もトイレに行ったり(頻尿)、尿が漏れるなどの症状が生じます。加齢によって、女性ホルモンであるエストロゲンの低下が一因と考えられています。

おしっこに行きたくなったらまず、肛門をしめる運動をして膀胱のストレッチをしてみましょう。血流が良くなって柔軟性が回復することが期待できます。骨盤底筋、尿道括約筋に効果のあるトレーニングも色々なものがあります。(椅子に座ってボールやタオルを太ももで挟んで押しつぶすなど)お悩みの方は看護師まで、お声かけ下さい。

☆頻尿・尿漏れに負けず積極的に生活を楽しくいきましょう！！☆

3月行事予定

25日(火) ♡お楽しみ会♡

7日(金)、20日(木) ギター

《編集後記》3月に入り、また元のデイルームに戻る日がやってきました！皆様には本当にご協力いただきまして、なんとか無事に引っ越しの日を迎えられそうです。約一カ月の間、仮住まいをしていたわけですが、いかがでしたでしょうか？美浜いきいきデイサービスの長い歴史の中でも、これだけの期間を移転先で過ごしたことはなかったはずです。…そう考えると何だか特別な事のような気もしませんか？(笑) とにかくあと少し、皆様が何事もなくなじみのルームで過ごせる日まで、職員一同気を引き締めていきます！ 高見

# いきいきプラザ献立表

2025年3月分

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3 ちらし寿司 すまし汁 さわらの西京漬け 菜の花の辛し和え 果物 509 kcal 漬物 4 g	4 御飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 果物 617 kcal 漬物 3.7 g	5 御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 春菊と蒲鉾の和え物 果物 471 kcal 漬物 4.1 g	6 御飯 味噌汁 厚揚げと野菜の中華炒め さつまいも甘露煮 果物 579 kcal 漬物 3.6 g	7 御飯 味噌汁 豚カツ 卵の花 果物 565 kcal 漬物 3.8 g	8 御飯 味噌汁 鶏の塩麴焼き 長芋とオクラのおかか和え 果物 554 kcal 漬物 3.9 g
桜おやき 75 kcal	青りんごゼリー 59 kcal	牛乳ケーキ 67 kcal	ババロアヨーグルト 93 kcal	どら焼き 112 kcal	ピーチゼリー 51 kcal
10 御飯 味噌汁 五目豆腐煮 切り干し大根煮 果物 537 kcal 漬物 4.3 g	11 御飯 味噌汁 鯖の煮付け 金平ごぼう 果物 608 kcal 漬物 4.5 g	12 御飯 味噌汁 鶏のピザ焼き ひじきサラダ 果物 614 kcal 漬物 4.1 g	13 山菜そば 肉団子黒酢風味 果物 453 kcal 漬物 2.8 g	14 御飯 すまし汁 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリー胡麻和え 果物 550 kcal 漬物 4.2 g	15 御飯 味噌汁 チャンプルー 大根とカニあんかけ 果物 551 kcal 漬物 4.2 g
杏仁豆腐 46 kcal	いちごドーナツ 91 kcal	かぼちゃのこ煮 72 kcal	あんみつ 90 kcal	チョコバナナ 92 kcal	ようかん 119 kcal
17 御飯 中華スープ 麻婆ナス 春雨サラダ 果物 599 kcal 漬物 3.6 g	18 御飯 味噌汁 鶏の照り焼き 野菜のトマト煮 果物 648 kcal 漬物 4.2 g	19 カレーうどん カニ風味卵巻き 果物 475 kcal 漬物 3.7 g	20 御飯 味噌汁 鶏のから揚げ おからサラダ 果物 469 kcal 漬物 4.2 g	21 御飯 味噌汁 親子煮 大豆と鶏ひき肉のトマト煮 果物 543 kcal 漬物 3.9 g	22 御飯 すまし汁 タラのピカタ 小松菜とじゃこの和え物 果物 482 kcal 漬物 3.5 g
ぶどうゼリー 51 kcal	バームクーヘン 141 kcal	ババロアチョコ 89 kcal	プチケーキ 121 kcal	たい焼き 103 kcal	リンゴのコンポート 57 kcal
24 御飯 味噌汁 サーモンフライ オクラの湯葉和え 果物 569 kcal 漬物 3.5 g	25 ハヤシライス コンソメスープ サラダ 果物 532 kcal 漬物 3.1 g	26 御飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 蒸し鶏根菜ゴマサラダ 果物 626 kcal 漬物 4.1 g	27 御飯 すまし汁 カレイのもろみ焼き なめ茸おろし 果物 500 kcal 漬物 3.3 g	28 わかめ御飯 味噌汁 豚吉野煮 モロヘイヤおひたし 果物 525 kcal 漬物 5.6 g	29 御飯 味噌汁 豚肉ケチャップ炒め じゃがいも金平鶏そぼろ 果物 576 kcal 漬物 3.7 g
もみじ饅頭 112 kcal	ババロア抹茶 110 kcal	豆寒天 20 kcal	ストロベリーゼリー 59 kcal	プリン 81 kcal	プチシュークリーム 122 kcal
31 三色丼 すまし汁 炊き合わせ 果物 468 kcal 漬物 4.1 g					
桜カステラ 78 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。