

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより3月号



発行 令和7年3月1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

日頃より花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターをご利用いただき誠にありがとうございます。
ございます。

毎日少しずつ寒さも和らぎ、桜の開花が待ち遠しくなる時期となりました。暖かくなったり寒さが戻ったりと寒暖の差が大きい時期でもあります。体調には十分気を付けてお過ごし下さい。花粉症の方はマスクの着用等もお忘れなく。

デイサービスセンター 2月の風景

節分レク



赤鬼と青鬼の的に向かってお手玉を投げて、鬼は外一っ！今年も元気に過ごせますように。

脳トレの時間



絵合わせや文字パズル、将棋などその人に合った脳トレを行っています。



創作活動



大正琴



沖縄三線



腹話術



ボランティア訪問



ギター&オカリナ

【今月のボランティア訪問】

14日（金）にギター&オカリナ、22日（土）に沖縄三線が来訪予定です。

4月からの給食提供方法の変更について

1月にもプリントでお知らせしましたが、人件費や業務委託費の高騰により、4月から今までの業者委託による給食の提供から自社雇用調理員による冷凍完全調理品の湯煎・盛付・提供に変更になります。主食、汁物については従来通りで、給食費の変更はございません。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

～看護師より～

「睡眠の日（春）」をご存じでしょうか？



3月は色々なイベントがありますが、その中でも「睡眠の日」をご存じでしょうか？睡眠について「正しい知識の普及」や「国民に対する健康増進の寄与」を目的に制定されたものです。

＜「睡眠の日」は年に2回あるそうです！＞

☆3月18日「春の睡眠の日」 ☆9月3日「秋の睡眠の日」

睡眠不足は万病の元です。睡眠が不足すると心血管疾患、糖尿病、肥満、精神疾患などにもつながるとされています。高齢者の理想的な睡眠時間は5～7時間で、最も認知症になりにくかったという調査結果も出ています。質の良い睡眠を取ることはとても大切です。普段睡眠不足を感じている方は、以下を参考にしてみてください。

- 起床、就寝時間を一定に保ちましょう。
- 起きたら太陽の光を浴びる習慣を作りましょう。
- 就寝3時間前までに夕食を摂りましょう。
- 安眠効果のあるノンカフェインを飲む。
→「生姜湯」「カモミールティー」がおすすめ。
- 30分程度の適度な運動習慣を持つ。（デイに来て運動しましょう）



※「睡眠の日」をきっかけに少しずつできることから始めて質の良い睡眠を目指しましょう。

看護師 根本

～職員からひとこと～

私は子供の頃、すずめが好きでした。（今もですが）実家の雨どいに巣を作りいつもチュンチュンと鳴いていたり、畑や田んぼには大量のすずめ軍団がいて、よく見ていたのを思い出します。でも最近はあまりすずめを見かけなくなりましたよね。さみしいです。誰かすずめを見つけた時は私に教えて下さいね。ちなみに最近ではシマエナガがお気に入りです。いつか本物を見たいなーと思っています。



介助員 前田

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	
										1	御飯 味噌汁 豚肉と野菜のオイスターソース炒め ほうれん草とコーンのバター炒め 553 kcal 果物 漬物 4.3 g
											サラダせんべい&メープルカステラ 59 kcal
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 509 kcal 果物 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 617 kcal 果物 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 471 kcal 果物 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 579 kcal 果物 漬物 3.6 g	7	御飯 味噌汁 豚カツ 卵の花 565 kcal 果物 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 554 kcal 果物 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 537 kcal 果物 漬物 4.3 g	11	御飯 味噌汁 鯖の煮付け 金平ごぼう 608 kcal 果物 漬物 4.5 g	12	御飯 味噌汁 鶏のピザ焼き ひじきサラダ 614 kcal 果物 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 550 kcal 果物 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 551 kcal 果物 漬物 4.2 g
	杏仁豆腐 46 kcal		いちごドーナツ 91 kcal		かぼちゃかのご煮 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 599 kcal 果物 漬物 3.6 g	18	御飯 味噌汁 鶏の照り焼き 野菜のトマト煮 648 kcal 果物 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 469 kcal 果物 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 543 kcal 果物 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 482 kcal 果物 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 569 kcal 果物 漬物 3.5 g	25	ハヤシライス コンソメスープ サラダ 532 kcal 果物 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 626 kcal 果物 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 500 kcal 果物 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 525 kcal 果物 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 576 kcal 果物 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。