

# 花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより4月号



発行 令和7年4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。

寒さも和らぎ、プラザ周辺の桜も開花している頃でしょうか。デイサービス前のツツジも一月もすれば咲きそうです。今年も【お花の鑑賞、散策】の時間を設けますので、どうぞお楽しみに！  
寒暖の差もまだありますので、体調には十分気を付けてお過ごし下さい。

## デイサービスセンター 3月の風景

### 全体レク



輪の中に置いた風船を落とさないように手元に引き寄せ、風船ゲームなどを行いました。見守る方もつい力が入ってしまいます。

### 脳トレの時間



棒倒しや黒ひげなど少数で行うゲーム性のある脳トレを行っています。

### 外気浴



### ボランティア訪問



沖縄三線の演奏と沖縄の歌や踊りで盛り上がりました。

【今月のボランティア訪問】：14日（火）大正琴、26日（土）ギター、28日（月）詩吟、30日（水）尺八が来訪。【今月の行事】：桜が咲いたらお花見を予定しています。お楽しみに！

## 花粉症について



だんだん暖かくなり、春の風とともに花粉症の季節がやってきました。春の花粉症の中で最も多いのがスギ花粉です。他にヒノキやサクラ、ハンノキなどもあります。空気中の花粉が鼻や目の粘膜に付着して、免疫システムが過剰に反応することで様々な症状が出ます。

### <症状>

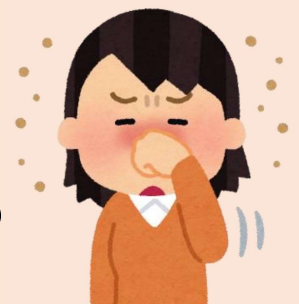
くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、鼻のかゆみ、目の充血や涙、頭痛、皮膚のかゆみ、咳、だるさ、喉の痛みやかゆみ

### <治療>

それぞれの症状を和らげる薬を使用します。飲み薬、点鼻薬、点眼薬など。

### <セルフケア>

- ・外出の時は眼鏡やマスクをして花粉の侵入を防ぎましょう。
- ・洗濯物や布団は外に干さない。
- ・室内は清潔にするよう心がける。
- ・花粉の付きにくい服を着る（ナイロンやポリエステル素材）



**※昔より花粉症の方が増えています！**

原因は花粉の量が増えた事だけでなく、大気汚染、環境の変化（道路がアスファルトになり花粉が舞い上がる）、食生活の変化（人の免疫が低下している）、また、ストレスも関係があるそうです。

看護師 荒川

## ～職員からひとこと～

四月は期待や希望と緊張や不安が入り混じった新年度の始まり月です。また、暖かな陽気に次々の花便りが聞かれるようになり、私たちの心もうきうきと弾んでくる次期でもあります。それでも年と共に外に出ることが億劫だと思ふこともあると思いますが、そんな時の合言葉に「きょういく」と「きょうよう」が大切だと言われます。それは「きょう行くところがある」「きょう用事がある」という意味です。外出して人と関わり会話することは体や心の健康にもつながります。「きょうデイサービスに行く」私達スタッフがラッキースマイルでお待ちしています。ニコッ(^\_^)

介助員 花輪

## 異動のお知らせ

私事ではございますが、4月1日付で療育センターいずみの家へ異動することになりました。デイサービスセンター在籍中は、皆様から温かいお言葉をいただき、感謝しかありません。1年間と短い間ではございましたが、本当にありがとうございました。ここでの経験を次の場所に活かせるよう、尽力する所存です。これからもいつまでも元気にデイサービスをご利用下さい！皆様、お元気で！



渡部 真

日	月	火	水	木	金	土		
		1	2	3	4	5		
昼食	おやつ		牛皿 焼きなす (温) 胡瓜とツナの酢の物	ミナミカゴカマス塩麴焼き あんかけふくさ卵 白菜とカニカマの和え物	国産真鯛つみれとかぶのソテー煮 山形県産車麩の煮物 ゴーヤのおかか和え	ポークメキシカン カリフラワーのバジル和え ツナ入りコールスローサラダ	白身フライ 茄子の煮浸し生姜風味 白菜となめ茸の香味和え	
			おかしなバナナ 158カロリー	海老サラダ 51.68カロリー	黒豆きな粉のソフト サンド 66カロリー	えんどう豆煎餅 75.42カロリー	ゼリー	
		6	7	8	9	10		
昼食	おやつ	お休み	骨までやわらかいいわしの梅煮 金平ごぼう おくらとゆばの和え物	欧風ビーフカレー フロッキーのペペロンチーノ フルーツ (みかん缶)	かき揚げそば 青菜の鶏そぼろ煮 白菜の胡麻酢和え	めばるの沢煮椀風 さつまいも甘露煮 山菜おろし	<b>春の味覚献立</b> たけのごぼはん 鶏の唐揚げ 菜の花の辛子和え	夕チウオのさんが焼き 切昆布和え(温) 白菜としらすの和え物
			宇治抹茶ロールケーキ 55カロリー	ソフトせんコンボタージュ 29.56カロリー	マドレーヌチョコチップ 58カロリー	厚切りバウムクーヘン 71.4カロリー	新潟ぬれせんべい 48カロリー	紫いもブッセ 92カロリー
		13	14	15	16	17		
昼食	おやつ	お休み	炒飯の素 かに風味しゅうまい 胡瓜と中華くらげの和え物	メバリのアクアパッツァ風 かぶと*のりのカレーライス 玉ねぎのツナサラダ	スタミナ豚丼 ほうれん草の煮浸し 輪切りしば漬	特選エビ入り五目うま煮 たけのこの煮物 小松菜のおろし和え	トンカツ 大根の煮物 ふきの酢味噌和え	たらの煮付け うずらまめ (温) キャベツのさっぱり和え
			黒糖ロールケーキ 56カロリー	宇治抹茶ドーナッツ棒 80.07カロリー	トリックスオリジナル 70カロリー	鈴焼き沖縄黒糖カステラ 62.59カロリー	バタークッキ 113.05カロリー	きなこ饅頭 61.65カロリー
		20	21	22	23	24		
昼食	おやつ	お休み	カレイの中華あんかけ(野菜入) 金平ごぼう なめたけおろし	キャベツの牛肉炒め風 かに入りつみれ もやしのごま和え	サバのいしる焼き 里芋の煮物 ゆずたっぷり甘酢大根	<b>愛情食堂</b> 稲庭風うどん (温) 牛小鉢 小松菜と椎茸のおひたし	ロールキャベツ フロッキーのペペロンチーノ いんげんと白きくらげのナムル	にしん生姜煮 かき揚げ 刻み大根の梅肉和え
			ゼリー	ふる里 (黒棒) 116カロリー	信州リンゴカステラ 45カロリー	海老ボンせん 26.46カロリー	くまさんど 51.8カロリー	ゆずみか 69.72カロリー
		27	28	29	30			
昼食	おやつ	お休み	白身魚の揚げ出汁風 鶏の甘辛レバー 胡瓜と中華くらげの和え物	豚角煮 大根のそぼろ煮 ほうれん草とえのきの和え物	豚肉と青梗菜の豆乳クリーム煮 じゃがバター 十彩ひじき			