

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



日頃より千葉市中央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ありがとうございます。また、当センターの運営にご理解、ご協力を賜り誠にありがとうございます。令和7年度もご利用者やご家族の皆様喜んでいただけるよう、職員一同努めて参ります。どうぞよろしくお願い致します。

相談員の変更のお知らせ

変更日 令和7年4月1日より

相談員 【前任】 緑川 菜津子 ⇒ 【後任】 後日お知らせ致します

今月のレクリエーション

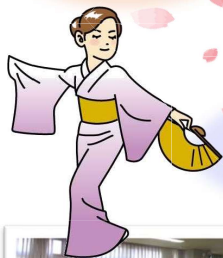
桜作り

お花紙で桜をたくさん作り壁面をつくりました。



日本舞踊鑑賞会

ボランティアさんによる、日本舞踊を観覧しました。綺麗な着物や踊りを観て皆様と一緒に楽しいひと時を過ごしました。



お知らせ

◎令和6年度中の緩和措置が終了し、令和7年4月1日より介護職員処遇改善加算の加算率が変更になります。3月中にお知らせと同意書へのご署名をいただきました。ご理解ご協力お願い致します。

◎4月からの給食提供方法の変更について

1月にお知らせ文を配布致しましたが、人件費や業務委託費の高騰により、4月から今までの業務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・盛り付け・提供」に変更になります。主食、汁物についてはこれまで通りです。給食費の変更はございません。

看護師より



「誤嚥性肺炎ってどんな病気？」



飲食物が誤って気管に入り、それが病原菌とともに肺に達して炎症を起こす病気です。高齢になると、「食べ物を飲み込んでものどに残りやすい」「食べ物などが誤って気道に入ってもせき込まない」または「せき込みが弱い」などの理由で誤嚥しやすくなります。85歳を超えると誤嚥性肺炎を発症するリスクが高まりますので、日頃から予防に努めましょう。



一般的な症状は

37.5℃以上の発熱・咳、痰が出る・息苦しい・動悸がする・悪寒がするなどですが、高齢者は症状が出にくい方も多く、なんとなく元気がない、食欲がない、ぼーっとするなど見られた時も注意が必要です。



誤嚥性肺炎の予防方法



食事の時、むせない工夫をする

- 食べ物を工夫する → とろみをつける 飲み込みやすい食形態にする
- 食べ方を工夫する → 食べる姿勢を整える 食事前に水分を摂る 少しずつよく噛んでゆっくり食べる

飲み込む力をつける

- デイでは食事の前にパタカラ体操や舌の運動、唾液腺マッサージなどの口腔体操を実施しています。ぜひ自宅でも実践してみてください。

口の中の細菌の量を減らす

- 起床したら口をすすぐ、こまめな水分補給、食後の歯磨き 定期的に歯科受診をして口腔内環境を整える

普段から免疫力を高めておく

- 十分な睡眠、バランスよい食事、適度な運動 よく笑いストレス発散

誤嚥しないよう工夫しながら、おいしく楽しく食事を摂り、毎日を元気に過ごしましょう。

(引用文献：長野県後期高齢者医療広域連合HP 他)



中央いきいきプラザ内デイサービスセンター 献立表

2025年 4月分

	日	月	火	水	木	金	土	
昼食	6	7	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麹焼き 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	
			1	2	3	4	5	
おやつ			もちりたい焼き クリーム	ぶちたまごパン10個	やわらかおかき(のり 塩)	プロテインウエハース レモンパニオ味	カマンベール チーズケーキ	
昼食	13	14	欧風ビーフカレー ブロックリ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	春の味覚献立 たけのごぼはん 鶏の唐揚げ 菜の花の辛子和え	タ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	
			8	9	10	11	12	
おやつ			あまからせん旨塩味	丸ぼうろ	ふんわり日和 (ふわしお)	カルシウム塩せんべい	栗まんじゅうN	
昼食	20	21	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	メパリのアクアパッツァ風 かぶとアロカリアのクリームソース 玉ねぎのツナサラダ	スタミナ豚丼 ほうれん草の煮浸し きやべつのさっぱり和え	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	たららの煮付け うずらまめ(温) キャベツのさっぱり和え	
			15	16	17	18	19	
おやつ			野菜ゼリー	ふんわり ソフトマドレーヌ	鶴の里	さくらまんじゅう	レーズン クリームサンド Mの時間 ホワイトクリーム	
昼食	27	28	カレイの中華あんかけ(野菜入) 金平ごぼろ 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 ゆずたつぷり甘酢大根	愛情食堂 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 ブロックリ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
			22	23	24	25	26	
おやつ			華やかミックス甘納豆	たまごロールケーキ	オランダせんべい	パウンドケーキ ビターチョコ	しらすとアーモンド の サクサクせんべい	ヨーグルトゼリー
昼食	30	31	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			
			29	30				
おやつ			もちりたい焼き あんこ	塩まんじゅう	やわらか生煎餅			

上記献立にご飯、汁物がつきます。
献立内容は納品の関係により変更になる場合がございます。予めご了承ください。