

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより5月号



発行 令和7年5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。

4月より花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターの所長に着任しました、

『水戸瀬 茂（みとせ しげる）』です。

私は10年以上前に中央いきいきプラザデイサービスセンターで生活相談員をしておりました。10年以上ぶりのデイサービスで早く感覚を取り戻したいと奮闘しております。

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターのご利用者様が安心・安全に、そしてデイサービスに来てよかったと思えるようなサービスの提供を心掛けてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

デイサービスセンター 4月の風景

子和清水公園へ桜のお花見に行ってきました。



～看護師より～ 家の中や、座ったままでも出来る肩や腕の簡単な体操をご紹介します！！

○肩や腕を運動するメリットは？

- ・血行を促進し、肩こりの解消できる
- ・首や肩の筋肉のこわばりによる不眠の改善
- ・肩こりからくる頭痛の解消
- ・前屈みになりがちな姿勢を正す

『肩こりは首筋や肩周辺の筋肉が収縮した状態が続き血流が悪くなることで、だるさや張り、痛みが生じます。肩こりによって頭痛や不眠症になることもあります。』

【背筋伸ばし】

→体の前で手を組みます。手を組んだまま、手を上に挙げていきます。肩の関節可動域の維持と背筋を伸ばす練習になります。肩に関節可動域の制限がある方はできる範囲で行い、無理に高くあげないようにしましょう。

【肩甲骨の体操】

→肩甲骨を背中の中心に寄せて、3秒から5秒保ちましょう。

【肩の上げ下げ】

→両肩を上にあげ、ゆっくり下ろします。

【持ち上げ下ろし】

→手を内側に向けて腕を曲げます。腕をゆっくり上にあげます。上げた腕を胸元まで下ろします。腕を横に下ろします。腕の筋力を強化し、肩の可動域を広げます。



※気をつけること！！

- ・脱臼や肩や首に痛みや障害がある方は無理をせず、主治医に相談してから行うようにして下さい。途中で痛みを感じる方は無理をしないようにしましょう。

看護師 荒川

～職員からひとこと～

晴れ渡った空に爽やかな風がとても心地よく、過ごしやすい季節になりました。

5月はお花の季節、バラや藤、ネモフィラ等、たくさんのお花が見られます。お花には癒し効果があると言われ、お花を見ていると自然に心が和み、リラックス効果を得られるそうです。※元気になるリフレッシュ効果もあります。これからいきいきでもつつじが咲き始めると思いますので、また皆さんと一緒にきれいなつつじが見られることを楽しみにしています。

介助員 前原



月間献立表

関東



	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
昼食					ブルコギ えび風味しゅうまい おくらとえのきのお浸し	鶏肉の八幡巻き 南瓜の煮物 菜の花の辛子和え	さば味噌煮 うずら豆 胡瓜とツナの酢の物
おやつ					紅茶のしっとりバウムクーヘン	チーズあられ	ゼリー
	4	5	6	7	8	9	10
昼食		こどもの日献立 あさりピラフ 大人のお子様ランチ ツナ入りコールスローサラダ	カレイの中華あんかけ(野菜入) チヂミ いんげんと木耳の和え物	スタミナ豚丼 ほうれん草の煮浸し フルーツ (カクテル缶)	赤魚の煮付け たけのこの煮物 切干大根の甘酢和え	トンカツ 大根の煮物 ゴーヤのおかか和え	骨までやわらか！いわしの梅煮 こうやの炒り豆腐 白菜とわかめの生姜和え
おやつ		特選ほまれ	ピーチサンド	ミニようかんロール	塩ほんず味おかき	まんぷくクラブチョコッッセ	下町駄菓子
	11	12	13	14	15	16	17
昼食		さばの煮付け 鶏ももろとじゃがいもの煮物 白菜としらすの和え物	ごろごろ野菜のポークカレー ブロッコリーのペペロンチーノ フルーツ (みかん缶)	にしん蒲焼き 青菜の鶏そぼろ煮 茄子のだし浸し	めばるの沢煮味噌 さつまいも甘露煮 ゆずもずく	タチウオのさんが焼き 里芋のたらこクリーム ふきの酢味噌和え	豚角煮 切昆布和え 胡瓜と中華くらげの和え物
おやつ		森永ミルクキャラメル丸ぼうろ	珈琲タイムミニ	とうもろこしせんべい	みるく棒	和やかロアンヌ	サラダふくべ煎
	18	19	20	21	22	23	24
昼食		鶏ご飯 鮭とわらびの玉子そぼろ ささげのお浸し	豚肉の生姜焼き風 さつまいものレモン煮 菜の花の辛子和え	さわら照り焼き たけのこの煮物 白菜とカニカマの和え物	山芋とレンコンの肉団子 山形県産車麩の煮物 もずく和え	愛情食堂 ポークステーキ ほうれん草とツナのソーテー ツナ入りコールスローサラダ	たらの煮付け レンコンと人参のきんぴら 白菜となめ茸の香味和え
		黒豆しぼり	熱風焙煎黒ゴマチップス	リトルクッキー	もぐもぐりんごあんパイ	宇治金時	ゼリー
	25	26	27	28	29	30	31
昼食		炒飯の素 肉しゅうまい ザーサイと木耳の中華和え	ジューシーメンチカツ 切干大根と切昆布の煮物 おくらとゆばの和え物	にしん生姜煮 あんかけふくさ卵 ほうれん草とえのきの和え物	ピーフシチュー トマトソースのペンネ キャベツのマリネサラダ	コク旨！麻婆豆腐 チヂミ 茄子の中華風マリネ	鶏の唐揚げ 白菜の煮びたし もやしのごま和え
		レモンケーキ		海老サラダ	黒豆きな粉ソフトサンド		ゼリー