

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより6月号

発行 令和7年6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



蒸し暑い時期になってきましたが皆様はいかがお過ごしでしょうか？

今年の4月・5月は曇りや雨の日が多く、このまま梅雨の時期に突入してしまうのでしょうか？

もう少し陽の光を浴びて、心地よい風を感じたかったです。皆様も水分補給など熱中症対策を忘れずに行ってください。

デイサービスセンター 5月の風景

散歩しながら、プラザの外周に咲いているつつじを見に行きました。



おやつバイキングを行いました。
数種類のおやつの中から好きなものを選んでいただきました。



食中毒について

○蒸し暑い日が多くなってきました。気温が高くなると細菌が増えやすくなります。

細菌が増えた食べ物を摂取する事で引き起こされる消化器系の不調が食中毒です。6月～9月頃に多くみられます。

○一般的な症状として

吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱があげられます。

下痢や嘔吐が酷い場合は脱水状態になったり、血便が出たりする事があります。



※治療はそれぞれの症状に合わせた対処療法になります。

○食中毒をおこさないようにするにはどうすればよいでしょうか？

- ① 菌をつけない →
 - ・手洗いをしっかりしましょう。
 - ・調理器具は清潔に保管しましょう。
- ② 菌を増やさない。 →
 - ・調理したものは早めに食べましょう。
 - ・残り物や調理中の食品を放置しないようにしましょう。

※水分が付いていると菌が繁殖しやすいので気をつけましょう。

- ③ 菌をやっつける。 →
 - ・中心部が75℃で1分間以上の加熱をしましょう。
 - ・冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下で冷却しましょう。

○三原則を守り、楽しくおいしい食事をしましょう。

看護師 齊藤

～職員からひとこと～

紫陽花の季節がやってきました。送迎バスから眺める色とりどりの紫陽花はとても美しく、お気に入りを見つけるのも楽しみです。蒸し暑い日が続きますので、涼しい服装とこまめな水分補給を心がけて、毎日を元気に過ごしましょう。



介助員 杉山

月間献立表

関東



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
		豚肉と青梗菜の豆乳クリーム煮 かに風味しゅうまい 白菜の胡麻酢和え	赤魚の煮付け さつまいものレモン煮 焼きなす	トンカツ たけのこの煮物 胡瓜とツナの酢の物	さばの煮付け 山形県産車麩の煮物 もずく和え	ポークチャップ ジャーマンポテト コーン入りコールスロー	白身魚の揚げ出汁風 切昆布和え ささげのごま和え
おやつ		宇治抹茶ロールケーキ	ソフトせんコンボタージュ	マドレーヌ	厚切りバウムクーヘン	新潟ぬれせんべい	ゼリー
	8 	9	10	11	12	13	14
		めばるの沢煮椀風 さつまいも甘露煮 ささげのお浸し	欧風ビーフカレー パスタのカラフル温サラダ フルーツ（みかん缶）	入梅献立 梅野沢菜ごはん 骨までやわらか！いわしの山椒煮 枝豆とひじきのゆば鮎かけ	タラのきのこあんかけ かに入りつみれ キャベツのさっぱり和え	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 れんこんの土佐煮 ほうれん草のお浸し
おやつ		黒糖ロールケーキ	瀬戸内レモンのふんわりケーキ	チーズあられ	鈴焼黒糖カステラ	バタークッキー	紅茶ビスケット
	15	16	17	18	19	20 	21
		ロールキャベツ やわらかごぼうのおかか煮 姫皮竹の子とふきのおひたし	カレイの中華あんかけ(野菜入) 中華風春雨 小松菜のおろし和え	スタミナ豚丼 ほうれん草の煮浸し フルーツカクテル	すけそうたら幽庵焼き たけのこの煮物 松前漬	麻婆茄子 チャプチェ ザーサイと木耳の中華和え	骨までやわらか！いわしの梅煮 山形県産車麩の煮物 なめたけおろし
おやつ		きなご饅頭	ふる里 黒棒	とうもろこしせんべい	ゼリー	くまさんど	柚実香
	22	23	24	25	26	27	28
		めぬけの中華蒸し風(清蒸魚) 肉しゅうまい 胡瓜と中華くらげの和え物	愛情食堂 なすおろしうどん チキンフライ パイン缶スライス	さば味噌煮 高野豆腐の鯉風味 さっぱりやまきゅう(花桜藻入)	ジューシーメンチカツ 鶏そぼろとじゃがいもの煮物 ふきの酢味噌和え	油淋鶏 茄子のだし浸し もやし中華和え	キャベツの牛肉炒め風 南瓜の煮物 もやしとカラの出汁醤油和え
おやつ		紅茶のバウムクーヘン	黒ゴマチップス	紫いもブッセ	トリックスオリジナル	キャラメルコーン	クックダッセチョコ
	29	30					
おやつ		ポークメキシカン ほうれん草とパインのソテー さつまいもサラダ					
		豆乳カステラ					