

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



今月のレクリエーション

フラダンス鑑賞会



ボランティア団体イリマフラダンスの皆様によるフラダンスを鑑賞しました。ハワイの心地よい音楽に誘われて、つい前に出て踊り出してしまう方もいらっしゃいました。



あじさいの壁画作り

季節の花、あじさいの壁画を作成中です！
季節の壁画は目で見て楽しく部屋の雰囲気明るくしてくれています。



看護師より

体を動かし健康な体を作りましょう！

いつもご利用ありがとうございます。

【当デイサービスでは、以下の運動を毎日実施しています】

9時30分 リハビリ運動

- ①おひとりおひとりのご利用者様に適した、効果的で無理のない運動をご本人と相談し、計画を立てていきます。
- ②来所時利用者様は、指導員の指導の元、毎回楽しく丁寧に、足のつま先から膝・肩・腰・を鍛え運動しています。
- ③3カ月毎に体力測定を行ない、体力の状態を確認し、新たな運動の計画をご本人に提起いたします。



※実際、歩行器使用のご利用者様がリハビリにて使わずに歩けるようになった方や、立ち上がりが出来なかったが出来るようになった等、運動の効果が見られています。

11時、13時30分 全体体操

上半身や下半身、身体全体、歌、頭を使います。体力や筋力の低下を防ぎ、転倒予防の効果、認知症予防にも期待が高まる体操です。イスに座ってできるので高齢の方など激しい運動が出来ない方におススメ。音楽に合わせてテンポよく楽しく取り組めるのが魅力的です。

11時50分 口腔体操

- 「パ」口周りの筋肉を鍛えて食べ物が口からこぼれにくくします。
- 「タ」食べ物を飲み込む（嚥下）機能維持に効果があります。
- 「カ」食べ物を飲み込んだ後、食道に送り込む練習になり誤嚥性肺炎の予防になります。
- 「ラ」舌の筋肉を鍛え、食べ物を口の中でコントロールできるようになります。

どんどん体を動かし丈夫な体を維持しましょう。

【運動の効果は絶大！！】

- ①生活習慣病の予防
血圧を安定させ、血糖値を下げ、中性脂肪を減らし、コレステロール値を改善する効果があります。日常的に適度な運動をすることが大切です。
- ②フレイルの予防
筋力の衰えを食い止めて、寝たきりにならないようになります。
- ③サルコペニアの予防
つまずいたり、よろけたりして転倒することを防ぎ、筋肉を鍛えます。
- ④認知機能低下の予防にもなります。





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 6月分

	日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	7	
昼食		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	直火焼ハンバーグ(和風玉葱入り) レンコンと人参のきんぴら 3種野菜の和風ピクルス	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		丸ぼうろ	かんてん いちご味	オランダせんべい	カマンベールチーズケーキ	しっとりソフトクッキー カルシウム	ごぼうおかき	
		174kcal 蛋白質 9g 脂質 12.6g 炭水化物 15.6g 食塩 1.5g	125kcal 蛋白質 7.3g 脂質 1.5g 炭水化物 21g 食塩 0.8g	164kcal 蛋白質 10.6g 脂質 6.7g 炭水化物 16.1g 食塩 2g	296kcal 蛋白質 16.6g 脂質 15.8g 炭水化物 20.6g 食塩 1.5g	210kcal 蛋白質 10.8g 脂質 10.4g 炭水化物 19.5g 食塩 2.4g	114kcal 蛋白質 8.1g 脂質 4.2g 炭水化物 11.4g 食塩 1.5g	
	8	9	10	11	12	13	14	
昼食		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 枝豆とひじきのゆば餡か 骨までやわらか! いわしの山椒煮	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	やわらかチキンの塩だれ 国産なめたけと野菜の煮物 三色豆	
おやつ		さっぱり塩味	杏仁豆腐	しろえびあられ	厚切りバウムクーヘンチョコ	カルシウム塩せんべい	たまごロールケーキ	
		133kcal 蛋白質 7.9g 脂質 1.3g 炭水化物 22.1g 食塩 1g	270kcal 蛋白質 5g 脂質 16.7g 炭水化物 23.8g 食塩 2.9g	145kcal 蛋白質 11.6g 脂質 5g 炭水化物 12.4g 食塩 2.9g	103kcal 蛋白質 8.4g 脂質 2.8g 炭水化物 10g 食塩 1.7g	229kcal 蛋白質 7.1g 脂質 11.7g 炭水化物 24.6g 食塩 0.9g	211kcal 蛋白質 12.1g 脂質 9g 炭水化物 21.2g 食塩 1.5g	
	15	16	17	18	19	20	21	
昼食		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	あじの西京焼き ほぐしだらの和風あんかけ ゴーヤのおかか和え	すけそうたらの幽庵焼き 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	鶏の唐揚げ 里芋の煮物 おくらとゆばの和え物	
おやつ		薄皮まんじゅう	ふんわり日和(ふわしお)	鶴の里	ブルーベリータルト	レーズンクリームサンド	サラピーナ	
		93kcal 蛋白質 4.3g 脂質 2.5g 炭水化物 13.7g 食塩 1g	134kcal 蛋白質 7.2g 脂質 4.4g 炭水化物 16.3g 食塩 1.2g	167kcal 蛋白質 15.4g 脂質 7.9g 炭水化物 7.4g 食塩 1g	79kcal 蛋白質 10.2g 脂質 0.4g 炭水化物 8g 食塩 1.8g	219kcal 蛋白質 4g 脂質 14.6g 炭水化物 18.2g 食塩 1.3g	228kcal 蛋白質 13.2g 脂質 11g 炭水化物 17.3g 食塩 1.5g	
	22	23	24	25	26	27	28	
昼食		めめけの中華蒸し風(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 さっぱり和えきゅう(花桜漬入)	めばるの塩麹焼き マロニーと野菜の煮物 ほうれん草とゆばの和え物	油淋鶏 茄子のだし浸し もやしの中華和え	キャベツの牛肉炒め風 南瓜の煮物 EPAとオメガ3の出汁醤油和え	
おやつ		ヨーグルトゼリー	北海道濃チーズせん	横浜ロマンスケッチ	Mの時間 ホワイトクリーム	しらすとアーモンドのサクサクせんべい	塩バタかまん	
		147kcal 蛋白質 13.7g 脂質 5.2g 炭水化物 11.9g 食塩 1.3g	292kcal 蛋白質 11.1g 脂質 3.8g 炭水化物 51.6g 食塩 1.2g	280kcal 蛋白質 14g 脂質 17.1g 炭水化物 15.3g 食塩 1.5g	104kcal 蛋白質 10.7g 脂質 2.4g 炭水化物 9.5g 食塩 0.8g	245kcal 蛋白質 12.7g 脂質 15.2g 炭水化物 12.8g 食塩 2.2g	185kcal 蛋白質 8.3g 脂質 6.9g 炭水化物 20.7g 食塩 1.7g	
	29	30						
昼食		ポークメキシカン ほうれん草とパプリカのソテー さつまいもサラダ						
おやつ		もちりたい焼き あんこ						
		301kcal 蛋白質 11.5g 脂質 19.2g 炭水化物 19.7g 食塩 1.1g						



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。

