

# 美浜いきいきデイだより 令和7年6月号

6月は和風月名では「水無月（みなづき）」ですね。「無」は「無し」ではなく「の」を意味しているようです。つまり「水の月」…諸説ありますが、田んぼに水を引く月という意味とされています。鬱陶しい雨も田んぼや畑、夏の飲み水確保に必要不可欠です。ジメジメしがちな時期ですが、一緒に乗り切りましょう！

## 新入職員紹介☆橋本馨子介助員



趣味：手芸、音楽  
一言：皆様のお役に立てるよう頑張ります！！よろしくお願いします！



毎月恒例「和の会」の皆様です。  
衣装も季節感があって素敵♪♪



## 《お知らせ》

○感染対策について、①ご利用前検温②手指消毒励行③手洗い・うがいの推奨④換気⑤職員の検温・マスクの着用⑥室内の持続換気などを継続しています。

○中庭にグリーンカーテンを設置します。機能訓練・日光浴を兼ねて、ご利用者様にもお手伝いいただくことがございます。参加ご希望の方は、職員までお問い合わせください。

《看護師から》 令和6年10月1日から医療制度の一部が変更され、医療上の必要性などがなく先発医薬品の処方を希望する場合の自己負担額が引き上げられました。今月は後発医薬品（ジェネリック医薬品）とはどのようなものかをご紹介します。

○ジェネリック医薬品とは？

先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に、それと同じ有効成分で製造・販売される医薬品の事です。その後発医薬品のことを「ジェネリック医薬品」といいます。

○効き目や安全性は大丈夫？

医薬品メーカーにおいて様々な試験が行われており、それによって先発医薬品と効き目や安全性が同等であることが証明されたものだけが、厚生労働大臣によって承認されます。

○先発医薬品と比べて価格補は？

ジェネリック医薬品の場合、すでに有効成分や安全性について先発医薬品と比べて5割程度安く設定することが出来るといわれています。

\*来月はジェネリック医薬品のメリットとデメリットについてご紹介します。

6月行事予定 6日（金）、19日（木）ギター、23日（月）日本舞踊（和の会）

〈編集後記〉先月の運動会にご参加された皆様、いかがでしたか？私が学生の頃は運動会と言えば秋でした。それより以前から農閑期だったり、ひとつ前の東京オリンピック開催の影響から秋開催が主流だったんですね。しかし、現在は台風を避けたり熱中症のリスクを考慮して、春に開催する地域が増えたんだそうです。そういうわけで美浜いきいきプラザも春に変更しての第2回開催となりました。まあ台風で出来ないってことは「いきいき」ではありませんが、爽やかな初夏の陽気を感じながらの運動会もフレッシュで良いですね！高見

| 月                                                                  | 火                                                                                    | 水                                                          | 木                                                                 | 金                                                            | 土                                                                |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 2                                                                  | 3                                                                                    | 4                                                          | 5                                                                 | 6                                                            | 7                                                                |
| ごはん<br>みそ汁<br>豚肉と青梗菜の豆乳クリーム煮<br>かに風味しゅうまい<br>白菜の胡麻酢和え<br>漬物<br>果物  | ごはん<br>みそ汁<br>赤魚の煮付け<br>さつまいものレモン煮<br>焼きなす<br>漬物<br>果物                               | ごはん<br>みそ汁<br>トンカツ<br>たけのこの煮物<br>胡瓜とツナの酢の物<br>漬物<br>果物     | ごはん<br>みそ汁<br>さばの煮付け<br>山形県産車麩の煮物<br>もずく和え<br>漬物<br>果物            | ごはん<br>みそ汁<br>ポークチャップ<br>ジャーマンポテト<br>コーン入りコールスロー<br>漬物<br>果物 | ごはん<br>みそ汁<br>白身魚の揚げ出汁風<br>切昆布和え<br>ささげのごま和え<br>漬物<br>果物         |
| 9                                                                  | 10                                                                                   | 11                                                         | 12                                                                | 13                                                           | 14                                                               |
| ごはん<br>みそ汁<br>豚ごぼうの柳川風<br>カリフラワーのカニ風味あんかけ<br>オクラおかか和え<br>漬物<br>果物  | ごはん<br>みそ汁<br>めばるの沢煮椀風<br>さつまいも甘露煮<br>ささげのお浸し<br>漬物<br>果物                            | ごはん<br>みそ汁<br>チキンカツ(チーズ)<br>金平ごぼう<br>山菜おろし<br>漬物<br>果物     | ごはん<br>みそ汁<br>タチウオのさんが焼き<br>里芋のたらこクリーム<br>ふきの酢味噌和え<br>漬物<br>果物    | ラーメン(醤油)<br>チヂミ<br>もやしの中華和え<br>漬物<br>果物                      | 牛丼<br>みそ汁<br>白菜の煮びたし<br>輪切り胡瓜の醤油漬け<br>果物                         |
| 16                                                                 | 17                                                                                   | 18                                                         | 19                                                                | 20                                                           | 21                                                               |
| ごはん<br>みそ汁<br>ロールキャベツ<br>やわらかごぼうのおかか煮<br>姫皮竹の子とふきのおひたし<br>漬物<br>果物 | ごはん<br>みそ汁<br>国産真鯛つみれとかぶのコンソメ煮<br>カリフラワーのバジル和え<br>白菜とカニカマの和え物<br>漬物<br>果物            | ごはん<br>みそ汁<br>すけそうたらの幽庵焼き<br>たけのこの煮物<br>松前漬<br>漬物<br>果物    | スタミナ豚丼<br>みそ汁<br>ほうれん草の煮浸し<br>フルーツカクテル<br>漬物<br>果物                | ごはん<br>みそ汁<br>麻婆茄子<br>チャプチェ<br>ザーサイと木耳の中華和え<br>漬物<br>果物      | ごはん<br>みそ汁<br>骨までやわらか！いわしの梅煮<br>山形県産車麩の煮物<br>なめたけおろし<br>漬物<br>果物 |
| 23                                                                 | 24                                                                                   | 25                                                         | 26                                                                | 27                                                           | 28                                                               |
| ごはん<br>みそ汁<br>めめけの中華蒸し風(清蒸魚)<br>肉しゅうまい<br>胡瓜と中華くらげの和え物<br>漬物<br>果物 | 愛情食堂<br>なすおろしうどん<br>チキンフライ<br>漬物<br>果物                                               | ごはん<br>みそ汁<br>さば味噌煮<br>高野豆腐の鰹風味<br>さっぱりキャベツきゅう<br>漬物<br>果物 | ごはん<br>みそ汁<br>ジューシーメンチカツ<br>鶏そぼろとじゃがいもの煮物<br>ふきの酢味噌和え<br>漬物<br>果物 | ごろごろ野菜のポークカレー<br>みそ汁<br>アンチョビキャベツ<br>福神漬<br>果物               | ごはん<br>みそ汁<br>たらの煮付け<br>レンコンと人参のきんぴら<br>白菜となめ草の香味和え<br>漬物<br>果物  |
| 30                                                                 |  |                                                            |                                                                   |                                                              |                                                                  |
| ごはん<br>みそ汁<br>コク旨！麻婆豆腐<br>セロリと大根の鶏白湯<br>小松菜のナムル<br>漬物<br>果物        |                                                                                      |                                                            |                                                                   |                                                              |                                                                  |

# いきいき大運動会開催

5/20に美浜いきいきプラザ内デイサービスセンターの2025年度運動会を開催しましたのでご様子をお伝えします！

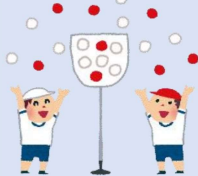
## プログラム

午前(個人種目)

- ・輪投げ
- ・チャレンジボール落とし
- ・お金のつかみ取り

午後(紅白対抗戦)

- ・玉入れ
- ・ひもクルクル

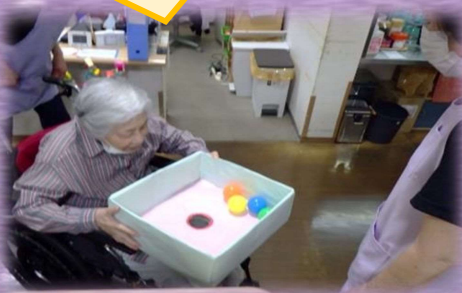


みなさんよく狙ってピンゴを目指しています！

箱を揺らして中に入っているボールをすべて赤い穴に落とします。



こちらは職員が作ったお金を片手でつかみ取ります。大きく手を開いて多くとったり額の大きいものを狙ったり作戦も大事な種目です。



## 美浜いきいきデイだより号外



まずはルール説明、皆さんチームカラーの鉢巻きを巻いてカゴを囲み準備は満タんです！！

皆さん上を向いて狙いを定めております。

ルール説明時座って投げるとありましたが熱中のあまり立ってしまう方がいるほど盛り上がりました。



～結果発表～  
赤組の勝利となりました！



こちらはひもクルクルで相手チームに負けじと棒でひもを巻いています！

当日は、行事デザートとして抹茶ケーキと紅茶でアフタヌーンティーをしました。



当日、ご利用の皆様ご参加ありがとうございました。