

美浜いきいきデイだより

令和7年7月号

7月（文月）の由来について一説をご紹介します。昔は七夕の時期に書物（文）を夜風に干し、書の上達を願うという風習があったことから「文披月」（ふみひらきづき）と呼ぶようになったそうです。そして旧暦では7月はもう秋だそうです、現代ではまだ梅雨から夏のジメジメムシムシの時期です。しっかり水分補給して体調を整え、元気に笑顔でいきいきに来てくださいね(*^▽^*)！

今回は、最近入職された看護師さんをご紹介します！趣味や好きな事についてお聞きしました(^^)



🌸大石 有子🌸
フラワーアレンジメント



🍎川上 幸子🍎
野球観戦、ライブ参戦



🌻内田 茉莉奈🌻
写真、ディズニーランド



🌻村上 摩耶🌻
旅行、ボードゲーム



《お知らせ》

○介護保険負担割合証について、令和7年度分（令和7年8月1日～令和8年7月31日）がお手元に届きましたら、ご利用日にご持参をお願いいたします。

《看護師から》 今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・・・

○メリット

- ・安価である…ジェネリック医薬品は、新薬に比べて4割～8割の価格となっています。
- ・効き目や安全性は新薬と同等…有効成分は新薬と同じである為、効き目や安全性は同じと言われています。
- ・飲みやすいように工夫されているものもある…苦みを減らす、サイズが小さくされているものもあります。

◇デメリット

- ・新薬と全て同じ成分ではない…有効成分の種類と量は新薬と同等ですが、添加物や製造過程は異なります。
- ・新薬と味や形が異なることがある…味、形状、色などは新薬と異なる場合があります。そのため新薬を長い間服用してきた方は、飲みなれない場合があります。

* 2カ月に渡りジェネリック医薬品についてご紹介しました。薬を処方してもらう際の選択肢として参考にしていただけたらと思います。

7月行事予定 4日（金）17日（木）ギター、28日（月）和の会（日本舞踊）

《編集後記》夏と言えば…何を思い浮かべますか？海水浴、花火、夏祭り、スイカ、かき氷などなどひんやりしたり、楽しいことだったりいろいろあります。まあなんにしても暑い！というのは間違いありませんよね（汗）ちょっと外出も…なんて、それでも皆様にはいきいきに来ていただきたい！ということで、夏季限定ウェルカムドリンクを今月から開始いたします🍧。塩分・糖分には十分配慮致しますので、何が出るかは楽しみに～(*'ω'*) 高見

献立表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	
 7月	ごはん みそ汁 マス味醂漬け焼き 大根のそぼろ煮 姫皮竹の子とふきのおひたし 漬物 果物	ごはん みそ汁 やわらかチキンと野菜のみそ煮 ほうれん草の煮浸し 白菜としいたけの和え物 漬物 果物	ごはん みそ汁 牛肉豆腐 れんこんの土佐煮 菜の花の辛子和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 豚角煮 人参とこうや豆腐の煮物 山菜おろし 漬物 果物	ごはん みそ汁 おおきな赤魚の塩焼 山形県産車麩の煮物 もやしの梅肉和え 漬物 果物
7	8	9	10	11	12
七夕献立 七夕素麺 鶏の唐揚げ ささげのお浸し 果物 	ごはん みそ汁 ポークステーキ カリフラワーのバジル和え 大根フレンチサラダ 漬物 果物	ごはん みそ汁 ほっけ味醂焼き 金平ごぼう 枝豆とひじきのゆば餡かけ 漬物 果物	ごはん みそ汁 あさりたっぷり五目春雨 かに入りつみれ もやしの中華和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 にしん生姜煮 大根の煮物 ヤングコーンのお浸し 漬物 果物	牛丼 みそ汁 肉じゃが 茄子のだし浸し 白菜の胡麻酢和え 漬物 果物
14	15	16	17	18	19
ごはん みそ汁 白糸たらバター醤油焼き(コーン) 青菜の鶏そぼろ煮 ゆずたっぷり甘酢大根 漬物 果物	ごはん みそ汁 さば味噌煮 カリフラワーのカニ風味あんかけ 子持ち昆布 漬物 果物	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き風 茄子の味噌炒め ゴーヤのおかか和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 山芋とレンコンの肉団子 人参とこうや豆腐の煮物 キャベツのさっぱり和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 タンドリーチキン&ポテト ブロッコリーのペペロンチーノ 胡瓜のレモンマリネ 漬物 果物	ごはん みそ汁 白身魚の揚げ出汁風 レンコンと人参のきんぴら ささげのごま和え 漬物 果物
21	22	23	24	25	26
ごはん みそ汁 赤魚の煮付け れんこんの土佐煮 だし入りわかめの酢の物(しらす) 漬物 果物	ごはん みそ汁 にしん蒲焼き 南瓜の煮物 いんげんと白きくらげのナムル 漬物 果物	愛情食堂 きゃべきゅう牛丼 あんかけふくさ卵 フルーツカクテル 漬物 	ごはん みそ汁 直火焼ハンバーグ(特製トマトソース) かぶとブロッコリーのクリームソース スパゲティサラダ 漬物 果物	山菜おろしそば ほぐしだらの和風あんかけ パイン缶スライス	ごはん みそ汁 鶏つくね 切干大根と切昆布の煮物 トマトとオクラの出汁醤油和え 漬物 果物
28	29	30	31		
鶏ご飯 みそ汁 厚焼玉子 キャベツの赤しそ和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 たら煮付け たけのこの煮物 ほうれん草のお浸し 漬物 果物	ごはん みそ汁 シルバー照り焼き やわらかごぼうのおかか煮 青菜と畑のお肉の和え物 漬物 果物	ごはん みそ汁 骨までやわらか！伊勢エビ醤油煮 鶏そぼろとじゃがいもの煮物 白菜となめ茸の香味和え 漬物 果物		