

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



グリーンピース演奏会

ボランティア「グリーンピース」の皆さんが、素敵な衣装をまとい、ギター演奏に合わせ、歌やダンスを披露してくださいました。



今月のレクリエーション

介護等体験実習生さんと手作りのレクリエーションを一緒に楽しみました。



お知らせ

◎「介護保険負担割合証」の切り替えの季節となりました。新しい認定証がご自宅に届きましたら互をご提出お願いいたします。

◎今年も暑さが厳しく、「熱中症」について連日報道されています。デイサービスでも熱中症対策のため、冷房を使用しています。ご利用者様により寒いと感じる方もいらっしゃるかと思います。必要な方は羽織やひざ掛けをご持参下さい(持ち物にはご記名をお願いします)。



看護師より

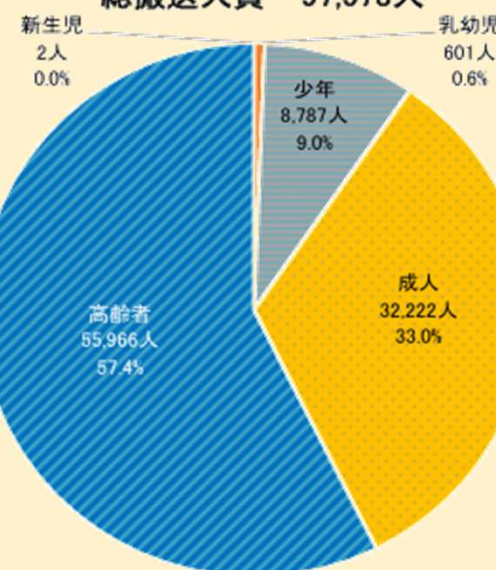


熱中症に 気を付けて



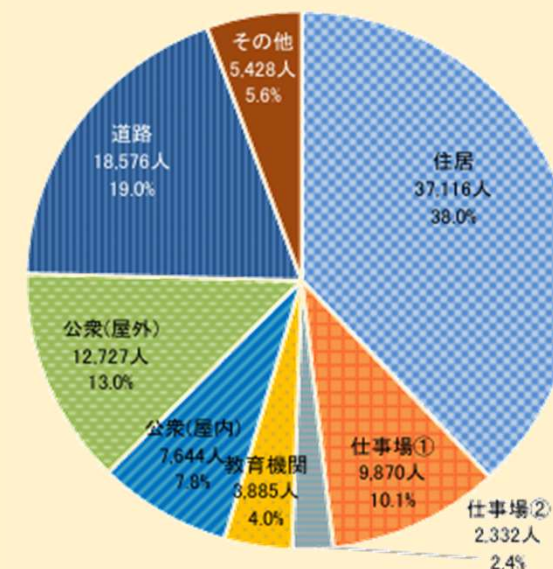
年齢区分別(構成比)

総搬送人員 97,578人



発生場所別(構成比)

総搬送人員 97,578人



熱中症による救急搬送人員の内訳
(令和6年) ※5～9月の調査集計

熱中症による救急搬送人員の年齢区分別では、**高齢者が半数以上**を占めています。発生場所別では、**住居での発生が約4割**を占めています。

予防策

「水分を」こまめにとろう

「室内を」涼しくしよう

「衣服を」工夫しよう

「周りの人が」気かけよう



引用参考文献： https://www.soumu.go.jp/main_content/000974432.pdf
<https://www.netsuzero.jp/learning/le05>

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 8月分

	日	月	火	水	木	金	土
昼食						1	2
						キャベツの肉味噌炒め レンコンと人参のきんぴら 小松菜のおろし和え	さばのいしる焼き さつまいも甘露煮 白菜とわかめの生姜和え
						17kcal 140kcal 蛋白質 4.3g 脂質 6.2g 炭水化物 16.8g 食塩 1.8g	17kcal 190kcal 蛋白質 7.9g 脂質 11.2g 炭水化物 16.6g 食塩 0.8g
						ウエハースレモンバニラ味	かんてん いちご味
おやつ							
	3	4	5	6	7	8	9
昼食		タチウオのさんが焼き 南瓜の煮物 オクラおかか和え	チキンカツ(大葉) 茄子の煮浸し生姜風味 白菜としいたけの和え物	ミナミカゴカマス塩麹焼き 大根のそぼろ煮 いんげん和白きくらげのナムル	チキンクリーム煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ツナ入りコールスローサラダ	 暑気払いメニュー 冷やし中華 焼き餃子 黄桃缶 (ダイスカット)	さば味噌煮 金平ごぼう もやしの梅肉和えSH
		17kcal 215kcal 蛋白質 7g 脂質 10.2g 炭水化物 24.5g 食塩 0.9g	17kcal 126kcal 蛋白質 11.1g 脂質 3g 炭水化物 14.5g 食塩 1.3g	17kcal 133kcal 蛋白質 10.5g 脂質 7.7g 炭水化物 5.6g 食塩 1.1g	17kcal 234kcal 蛋白質 8.7g 脂質 17.1g 炭水化物 12.4g 食塩 1.3g	17kcal 449kcal 蛋白質 16.1g 脂質 7.1g 炭水化物 80.4g 食塩 5.1g	17kcal 266kcal 蛋白質 11.6g 脂質 16.4g 炭水化物 16.2g 食塩 1.4g
おやつ		丸ぼうろ	ごぼうおかき	鶴の里	カマンベール チーズケーキ	しらすとアーモンドの サクサクせんべい	ふんわり ソフトマドレーヌ
	10	11	12	13	14	15	16
昼食		炭火焼てりやきチキン 山形県産車麩の煮物 菜の花の辛子和え	めばるの塩麹焼き カリフラワーのカニ風味あんかけ 子持ち昆布	キャベツの牛肉炒め風 茄子の味噌炒め 白だし長芋オクラ	さばの煮付け かき揚げ 青梗菜の彩り生姜和え	にしんの蒲焼 青菜の鶏そぼろ煮 輪切りしば漬	白身魚の揚げ出汁風 たけのこの煮物 いんげんと木耳の和え物
		17kcal 253kcal 蛋白質 20.4g 脂質 6.5g 炭水化物 29.2g 食塩 2.8g	17kcal 89kcal 蛋白質 10.7g 脂質 2g 炭水化物 6.2g 食塩 1.8g	17kcal 221kcal 蛋白質 8.2g 脂質 12.6g 炭水化物 17.2g 食塩 1.9g	17kcal 317kcal 蛋白質 11.4g 脂質 21.4g 炭水化物 17.5g 食塩 1.2g	17kcal 167kcal 蛋白質 10.6g 脂質 8.7g 炭水化物 10.7g 食塩 1.9g	17kcal 90kcal 蛋白質 7g 脂質 2.8g 炭水化物 8.2g 食塩 1.4g
おやつ		さっぱり塩味	栗まんじゅう	しろえびあられ	Mの時間 ホワイトクリーム	クラキット練乳 ミルククリーム	もみじまんじゅう
	17	18	19	20	21	22	23
昼食		コク旨！麻婆豆腐 肉しゅうまい 茄子の中華風マリネ	骨までやわらか！わかめ醤油煮 やわらか割干し大根煮 オクラおかか和え	あじの西京焼き じゃがバター ほうれん草のお浸し	愛情食堂 欧風ビーフカレー カレートッピング 福神漬	直火焼ハンバーグ(和風玉葱ソース) 里芋の煮物 ヤングコーンのお浸し	豚肉と青梗菜の豆乳クリーム煮 白菜の煮びたし なめたけおろし
		17kcal 177kcal 蛋白質 8.2g 脂質 9.4g 炭水化物 15.7g 食塩 1.7g	17kcal 117kcal 蛋白質 9.5g 脂質 3.1g 炭水化物 12.3g 食塩 1.1g	17kcal 179kcal 蛋白質 13.8g 脂質 9.3g 炭水化物 9.3g 食塩 0.8g	17kcal 265kcal 蛋白質 9.1g 脂質 16.8g 炭水化物 14g 食塩 3.2g	17kcal 202kcal 蛋白質 12.1g 脂質 8.9g 炭水化物 19.4g 食塩 1.9g	17kcal 153kcal 蛋白質 8.6g 脂質 8.1g 炭水化物 11.9g 食塩 1.8g
おやつ		杏仁豆腐	華やかミックス甘納豆	オランダせんべい 梅こんぶ味	北海道濃チーズせん	レーズンクリームサンド	塩バタかまん
	24	25	26	27	28	29	30
昼食		白身魚のトマト煮 かぶとブロッコリーのクリームソース かぼちゃサラダ	シルバー照り焼き 大根の煮物 姫豆腐の子とふきのおひたし	トンカツ 冬瓜の生姜あんかけ ゴーヤのおかか和え	骨までやわらかいわかめ豆乳味噌煮 れんこんの土佐煮 おくらとゆばの和え物	豚角煮 ヤングコーンのバター醤油風 山菜おろし	おおきな赤魚の塩焼 鶏そぼろとじゃがいもの煮物 もやしの梅肉和え
		17kcal 147kcal 蛋白質 6.2g 脂質 7.1g 炭水化物 14g 食塩 0.8g	17kcal 131kcal 蛋白質 10.7g 脂質 4.6g 炭水化物 11g 食塩 1.2g	17kcal 151kcal 蛋白質 9.9g 脂質 5.7g 炭水化物 15.7g 食塩 1.3g	17kcal 140kcal 蛋白質 10.2g 脂質 3.9g 炭水化物 15.6g 食塩 1g	17kcal 293kcal 蛋白質 16.5g 脂質 22.6g 炭水化物 7.2g 食塩 1.7g	17kcal 104kcal 蛋白質 11.7g 脂質 3.2g 炭水化物 8.2g 食塩 1.4g
おやつ		北海道焼きもちこしせん	バナナオムレット	北海道純生 バタークッキー	厚切りバウム クーヘンチョコ	カルシウム塩せんべい	ジャンボドーナツ
	31						
昼食							
おやつ							

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。

