

美浜いきいきデイだより

令和7年9月号

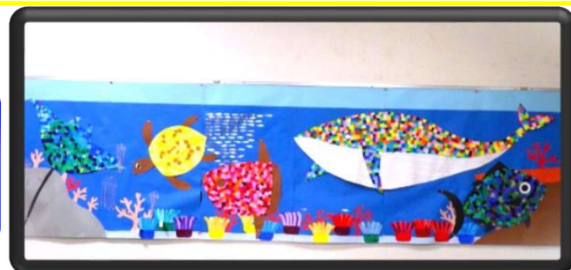
例年では、立秋（今年は8/7）を過ぎると次第に暑さが収まってくるのですが、今年はその気配が全くなく(+o+)まだまだ厳しい暑さが続くようです。できる限りの暑さ対策を心掛け、栄養・水分補給をしっかりとしましょう！！



壁面は先月から少し変化。ゆったり泳ぐクジラ達。まだまだ暑いので、ウェルカムドリンクのカルピスやレモネードも好評いただいています♡



大正琴の演奏と体験会を開催しました。初めて触れた方も興味津々！良い体験でした♪



おそろいのブルーの衣装が素敵でした！

《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職員のマスクの着用などを継続しています。

《看護師から》 今月は「夏バテしない生活習慣」についてご紹介します。

●夏に適した生活習慣を持ちましょう

・疲れを残さない睡眠法…毎日規則正しい生活をして疲れを残さない為には、質の良い睡眠も重要です。冷感グッズ、冷房や扇風機を上手に使いながら気温や湿度を下げる工夫をしましょう。冷房の設定温度は、環境省が推奨する28℃を目安に適温にしてください。

●暑さに負けない体づくり

・必要な栄養補給で体力をつける…夏バテの一因は、食欲が落ちることです。食欲を増進させるメニューを選び、十分な栄養補給をすることが重要です。ショウガ、大葉などの香味野菜の活用やカレーなど香辛料を効かせた料理も食欲を増進してくれますので、夏バテに効果的です。

また、暑さのために冷たい飲み物や食べ物を選びがちですが、胃腸を弱めてしまうこともあるため摂り過ぎには注意しましょう。夏こそ温かい食事をとり、胃腸を守りましょう。

暑い日が続きますが、ご自身に合った夏バテ解消法を取り入れていただき、お体に気を付けてお過ごしください。

9月行事予定 ! 13日(土) 敬老会(紫扇会様の日本舞踊お披露目があります!) !

5日(金) 18日(木) ギター

23日(火) ピアノ演奏、合唱(初の団体様です!)

《編集後記》今年の夏は、野菜が安くなったので色々な漬物を作ってみました。もともと冬には結婚当初から夫の田舎の干し大根でハリハリ漬けという漬物を作っているのですが、夏場はせいぜい浅漬けの素で夏野菜を付ける程度だったので、違う味付けをと試行錯誤(笑)そして、キュウリを茹でて漬けるようになりました!これがまたパリパリで美味しいのですよ!名付けて「自家製キュウリの●ユーちゃん」🥒最近ごはんネタばかりだ…(汗)高見

献立表					
月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん みそ汁 たらの煮付け 国産なめたけと野菜の煮物 青梗菜の彩り生姜和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 カレーINメンチカツ やわらかごぼうのおかか煮 白菜としいたけの和え物 漬物 果物	ごはん みそ汁 炭火焼てりやきチキン 茄子の煮浸し生姜風味 白だし長芋オクラ 漬物 果物	ごはん みそ汁 牛肉豆腐 ほぐしだらの和風あんかけ ほうれん草のお浸し 漬物 果物	ごはん 中華スープ かに玉 青菜の鶏そぼろ煮 輪切りしば漬 漬物 果物	ごはん みそ汁 ポークステーキ ほうれん草とベーコンのリー スパゲティサラダ 漬物 果物
8	9	10	11	12	13
ごはん みそ汁 タチウオのさんが焼き さつまいも甘露煮 オクラおかか和え 漬物 果物	ごろごろ野菜のポークカレー アンチョビキャベツ コンソメスープ 漬物 果物	ごはん みそ汁 あじ南蛮漬け 里芋のたらこクリーム 白菜とカニカマの和え物 漬物 果物	ごはん みそ汁 タンドリーチキン&ポテト かぶとブロッコリーのクリーム キャロットラペ 漬物 果物	ラーメン(醤油) 肉しゅうまい 果物	ごはん みそ汁 カレーの中華あんかけ(野菜入) 鶏の甘辛レバー ザーサイと木耳の中華和え 漬物 果物
15	16	17	18	19	20
敬老の日献立 えび天丼 みそ汁 山形県産車麩の煮物 漬物 果物	ごはん みそ汁 すけそうたらの幽庵焼き 冬瓜の生姜あんかけ ほうれん草のお浸し 漬物 果物	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 カリフラワーのカニ風味あんかけ 胡瓜と中華くらげの和え物 果物	鶏ごはん みそ汁 鮭とわらびの玉子そぼろ ささげのごま和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 にしん生姜煮 ヤングコーンのバター醤油風 おくらとえのきのお浸し 漬物 果物	ごはん みそ汁 油淋鶏 チヂミ もやし中華和え 漬物 果物
22	23	24	25	26	27
欧風ビーフカレー ブロッコリーのペパロンチーノ コンソメスープ 漬物 果物	ごはん みそ汁 鶏のやわらかフリッター 茄子の煮浸し生姜風味 キャベツの胡麻和え 果物	牛丼 みそ汁 あんかけふくさ卵 輪切り胡瓜の醤油漬け 漬物 果物	ごはん みそ汁 直火焼ハンバーグ(特製トマトソース) カリフラワーのバジル和え ポテトサラダ卵の花 漬物 果物	山菜おろしそば ほぐしだらの和風あんかけ 漬物 果物	ごはん みそ汁 さば味噌煮 レンコンと人参のきんぴら ささげのお浸し 漬物 果物
29	30				
ごはん みそ汁 豚ごぼうの柳川風 冬瓜の生姜あんかけ 胡瓜とツナの酢の物 果物	ごはん 鶏と春雨のサムゲタン風煮込み かに風味しゅうまい ごま油香る! 辛い白菜と 姫皮竹の子とふきのおひたし 漬物 果物				