

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより9月号

発行 令和7年9月1日

〒262-0011 千葉市花見川区三角町750番地

TEL 043-216-0080 FAX 043-216-0083



ご利用者の皆様へ



8月4日から8月9日まで夏祭りの行事を行いました。
ヨーヨー釣りやストラックアウト、ビンゴゲームでは景品もあり、皆さん大きな声で「リーチ！」や「ビンゴ！！」と叫んでいました。



鉄板で焼きそばを作って、
サイダーと一緒にたくさん
召し上がってくれました。



○百日咳は、「せきが長く続く」感染症の一つです。

◆どんな病気？

細菌（ばいきん）が原因で起こります。

- ・特に3週間以上せきが続くときは、百日咳の可能性ががあります。
- ・子供のように「ヒュー」という音が出ないこともあります。
- ・風邪だと思っていたら、実は百日咳だったということもあります。

【症状の経過】

●カタル期（1～2週）

風邪のような症状。感染力が最も強い。

●痙咳期（2～6週）

発作的な咳、吸気時の笛のような音、嘔吐が見られる。

●回復期（数週間～数か月）

咳が軽くなるが、再発することもある。

【予防】

DPT（三種混合）ワクチンによって予防可能。大人の再接種も推奨されることがある。

【診断・治療】

PCR や培養検査で診断。マクロライド系抗生物質で治療。咳には対症療法が中心。

◆なぜ高齢の方も注意が必要？

昔ワクチンを打っていても、年を重ねると効果が弱くなります。

- ・体の抵抗力が弱っていると、せきがひどくなったり、肺炎になることもあります。
- ・知らないうちに、赤ちゃんや他の人にうつしてしまうこともあります。

◆予防するには？

長引くせきがあるときは、早めに受診することが大切です。

- ・必要に応じて、ワクチンの追加接種を受けることも考えられます。
- ・マスク、手洗い、うがいも予防に効果があります。
- ・体調がすぐれないときは、無理せずデイサービスをお休みするのも大切です。

◆こんなときはスタッフに相談を

- ・せきが2週間以上続く。
- ・夜間にせき込んで眠れない。
- ・せきの後に息が苦しくなる。
- ・ご家族や周囲に赤ちゃんがいる。

〈まとめ〉

百日咳は長引くせきが続く病気です。年齢に関係なくかかる可能性があり、まわりの人にうつすこともあります。体調管理と早めの受診が何より大切です。

看護師 笹部



～職員からひとこと～

まだまだ暑い日が続いていますね。夏バテしていませんか？でも、暦の上では「秋」ですね。秋と言えば、何を思い出しますか？読書、スポーツ、食欲、色々とありますね。もちろん、秋は食欲です！寒い冬に向けて蓄えていきます。皆様もしっかり食べて、体力をつけて笑顔でございましょう。

介助員 小林



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁
チンジャオロース チヂミ ザーサイと木耳の中華和え	サバのいしる焼き カリフラワーのカニ風味あんかけ 子持ち昆布	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	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	かに玉 青菜の鶏そぼろ煮 輪切りしば漬	白身魚の揚げ出汁風 さつまいものレモン煮 いんげんと木耳の和え物
豆乳カステラ	黒糖まんじゅう	紅しょうがスナック	信州りんごカステラ	チーズあられ	珈琲タイムミニ
8	9	10	11	12	13
ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	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	ごろごろ野菜のポークカレー アンチョビキャベツ フルーツ（みかん缶）	あじの南蛮漬け 里芋のたらこクリーム 白菜とカニカマの和え物	豆腐野菜ハンバーグ（玉葱ソース） 焼きなす ほうれん草とゆばの和え物	白糸たらバター醤油焼き（コーン） 白菜の煮びたし もずく和え	やわらかチキンの塩だれ 切干大根と切昆布の煮物 菜の花の辛し和え
ふんわりロールケーキ北海道ミルク	サラダふくべ煎	ピーチサンド	みるく棒	塩ぼんず味おかき	まんぴくクラブチョコブッセ8個
15	16	17	18	19	20
敬老の日献立  えび天丼 山形産車麩の煮物 大根と胡瓜の糖漬け	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	ごはん みそ汁 麻婆茄子 カリフラワーのかに風味あんかけ 胡瓜と中華くらげの和え物	ごはん みそ汁 鶏ご飯 鮭とわらびの玉子そぼろ ささげのごま和え	ごはん みそ汁 豚角煮 やわらかごぼうのおかか煮 小松菜のおろし和え	ごはん みそ汁 マス味醂漬け焼き かき揚げ 白菜とわかめの生姜和え
	とうもろこしせんべい	ヨード卵プチケーキ	国産和栗のパウンドケーキ	ゼリー	和やかロアンヌ
22	23	24	25	26	27
ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁
あさりたっぷり五目春雨 じゃがバター だし入りわかめの酢の物（しらす）	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	骨までやわらか！イワシレモン醤油煮 大根の煮物 オクラおかか和え	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	めぬけの中華蒸し風（清蒸魚） 白菜の煮びたし ふきの酢味噌和え	さば味噌煮 レンコンの人参きんぴら ささげのお浸し
宇治金時	熱風焙煎黒ごまチップス	あんバタまん	紅茶のしっとりバウムクーヘン	ミニようかんロール	ふわっと枝豆味
29	30				
ごはん みそ汁 鶏ごぼうの柳川風 冬瓜の生姜あんかけ 胡瓜とツナの酢の物	愛情食堂  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！辛くない白菜キムチ				
レモンケーキ	おかしなバナナ				