

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

9月
September

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



8/11（月）、8/12（火）と夏祭りを開催しました。
1日目はゲストのイリマフラダンスの皆様によるフラダンスの披露あり。「綺麗だ
よー」「素敵だよー」とご利用者から声があがっていました。
2日目はグリーンピースの皆様をお迎えし、素敵な演奏や歌声を披露してくださ
いました。また、小さな小さなゲストに、「かわいい、かわいい」と皆さん釘付け。
ゲストの皆様のご協力もあり、楽しい時間を過ごすことができました。

軽快なミュージックにまるで南国気分③

「炭坑節」など踊りました♪

イルカ？が突如出現！

御神輿「ワッショイ、ワッショイ！」

盆踊りの立役者「太鼓隊」

かわいいダンスに皆さんメロメロ♡♡♡

看護師より



規則正しい生活が長寿への道

9月は敬老の日ですね。
デイサービスをご利用の皆様がいつまでも元気で過ごせるように長
寿の秘訣を確認していきましょう！

①バランスの取れた食事を摂りましょう

・野菜、果物、穀物、健康的な脂肪、魚、豆類などの食品が中心です。これらの食品は抗酸化物質や健康に
良い栄養素を豊富に含んでおり、慢性疾患のリスクを低減し、寿命を延ばす助けになります。

②適度な運動をしましょう

・規則正しい運動は、長寿への鍵です。体を動かすことは心臓や筋肉の健康を維持し、骨密度を高め、認知
機能を向上させます。さらに、適度な運動はストレスを軽減し、幸福感を高める助けにもなります。

③良質な睡眠

・十分な睡眠を確保することも長寿に影響を与えます。規則的な睡眠パターンを維持し、睡眠の質を向上さ
せることは、心身の健康に寄与します。不足すると、免疫機能が低下し、慢性的な疾患のリスクが高まりま
す。

④地域社会とのつながり

・人間関係も長寿に寄与します。規則正しい生活を維持するために、友人や家族との交流は不可欠です。社
会的なつながりは心理的な健康を促進し、幸福感を高めます。

お口のケアも大事

お口のケアをすることは、歯や歯ぐきを健康に保つだけではなく、肺炎などの全身疾患を予防する
効果もあります。正しいケアで、健康なお口を保ちましょう。

1 うがい

水を口に含み、左右の頬を膨らませ、しっかり動かしながらぶくぶくすることで、口の中の体操にもなりま
す。

2 歯磨き

歯ブラシは鉛筆を持つように持ち、力を入れすぎずに柔らかく使用しましょう。
歯垢が貯まりやすい歯と歯茎の間などを注意して磨きましょう。
高齢者におすすめの歯ブラシは、歯茎が弱いのでヘッドが小さく、柔らかい歯ブラシが口が開きにくい方
でも磨きやすいです。

3 舌のケア

舌を強く擦ると傷つける恐れがありますので、奥から手前にやさしく動かしていき、乾燥している場合は湿
らせてから行うように心掛けます。

4 入れ歯の手入れ

・洗面器等に水を張り、落として破損したり排水口に流したりしないようにしましょう。
・義歯用ブラシを使用しましょう。
・ゴシゴシと力を入れすぎないようにしましょう。
・汚れが残しやすい金具の部分は丁寧に磨きましょう。

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 9月分

	日	月	火	水	木	金	土
昼食		1	2	3	4	5	6
		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	やわらかチキンと野菜のみそ煮 人参とごうや豆腐の煮物 白菜となめ茸の香味和え
		124kcal 蛋白質 6g 脂質 4.3g 炭水化物 14.3g 食塩 2.3g	135kcal 蛋白質 11.1g 脂質 8.5g 炭水化物 7g 食塩 2g	206kcal 蛋白質 14.7g 脂質 7.4g 炭水化物 20.4g 食塩 2.6g	192kcal 蛋白質 7.6g 脂質 11.1g 炭水化物 14.6g 食塩 1.5g	146kcal 蛋白質 7.5g 脂質 6.8g 炭水化物 15.1g 食塩 3.2g	209kcal 蛋白質 11.9g 脂質 12.9g 炭水化物 11.8g 食塩 1.7g
おやつ		もっちりたい焼き あんこ	塩まんじゅう	やわらか生煎餅	たまねぎおかき	バランスパワー パニラ	たまごロールケーキ
昼食		8	9	10	11	12	13
		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	チキンカツ(大葉) 茄子の味噌炒め ほうれん草とえのきの和え物	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	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	ラーメン(醤油) 肉しゅうまい 黄桃缶 (ダイスカット)	トンカツ 金平ごぼう もやしの梅肉和え
		124kcal 蛋白質 6.3g 脂質 10.3g 炭水化物 29.8g 食塩 0.8g	177kcal 蛋白質 11.2g 脂質 7.2g 炭水化物 16.8g 食塩 1.2g	159kcal 蛋白質 9.2g 脂質 5.7g 炭水化物 17.3g 食塩 1.3g	220kcal 蛋白質 10.3g 脂質 12.6g 炭水化物 15.7g 食塩 1.9g	423kcal 蛋白質 15.3g 脂質 12.9g 炭水化物 60.8g 食塩 5.1g	185kcal 蛋白質 10.1g 脂質 7.2g 炭水化物 20.9g 食塩 1.7g
おやつ		やわらか 蒟蒻ゼリーマンゴー	そばまんじゅう	鶴の里つぶあん	紀州の梅あげ	しっとりソフトクッキー カルシウム	和風パイ
	14	15	16	17	18	19	20
昼食		ロールキャベツ れんこんの土佐煮 茄子のだし浸し	鶏の唐揚げ マロニーと野菜の煮物 白だし長芋オクラ	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	ジューシーメンチカツ トマトソースのペンネ ビタシ大根(青芯大根)のバジル和え	豚角煮 やわらかごぼうのおかか煮 小松菜のおろし和え	マス味醂漬け焼き かき揚げ 白菜とわかめの生姜和え
		124kcal 蛋白質 4g 脂質 2.4g 炭水化物 14.3g 食塩 0.8g	216kcal 蛋白質 11.6g 脂質 10.4g 炭水化物 17.5g 食塩 1.6g	181kcal 蛋白質 3.9g 脂質 12.4g 炭水化物 13.5g 食塩 1.6g	329kcal 蛋白質 7.5g 脂質 20.8g 炭水化物 27.7g 食塩 2.2g	277kcal 蛋白質 15.9g 脂質 19.5g 炭水化物 10.1g 食塩 1.6g	187kcal 蛋白質 12.6g 脂質 10g 炭水化物 11.2g 食塩 1.1g
		ふんわり日和	ジャンボドーナツ	北海道純生カマンベール チーズクッキー	北海道焼もちしせん	レーズンクリームサンド	しろえびあられ
	21	22	23	24	25	26	27
昼食		欧風ビーフカレー ブロッコリーのペペロンチーノ フルーツカクテル	あじの西京焼き 南瓜の煮物 いんげんと白きくらげのナムル	牛丼 あんかけふくさ卵 輪切り胡瓜の醤油漬け	直火焼ハンバーグ (特製ソース) カリフラワーのバジル和え ポテトサラダ卵の花	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	さば味噌煮 レンコンと人参のきんぴら ささげのお浸し
		124kcal 蛋白質 4.9g 脂質 17.2g 炭水化物 17.4g 食塩 2.6g	151kcal 蛋白質 14g 脂質 4.5g 炭水化物 12.8g 食塩 0.9g	269kcal 蛋白質 8.8g 脂質 17.5g 炭水化物 17.5g 食塩 2.6g	231kcal 蛋白質 11.8g 脂質 13.7g 炭水化物 16.7g 食塩 1.6g	358kcal 蛋白質 14.7g 脂質 7g 炭水化物 59.3g 食塩 1.5g	277kcal 蛋白質 11.7g 脂質 16.9g 炭水化物 18.3g 食塩 1.3g
		甘えび焼 (えびのマヨネーズ味)	バナナオムレット	オランダせんべい梅 こんぶ味	キウイゼリー	カルシウム塩せんべい	あん入りソフトみそパン
	28	29	30				
昼食		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	にしん蒲焼き 三色豆 小松菜と椎茸のおひたし				
		188kcal 蛋白質 8g 脂質 11.5g 炭水化物 12.4g 食塩 1.7g	201kcal 蛋白質 10.8g 脂質 6.7g 炭水化物 23.6g 食塩 1.3g				
		ふんわりバターケーキ	もっちりたい焼き クリーム				
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。