

美浜いきいきデイだより

令和7年10月

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いていますね～((+_+))
ですが、日中は暑いとはいえ10月に入り、そろそろ朝晩の寒暖差が出てくる頃ですね。
皆様、体調に気を付けながら季節の移り変わりを楽しんでお過ごしください(*^^*)



新しい壁面はもうご覧になりましたか？
皆さんに色付けしていただいたキノコや紅葉、トンボなど、秋を感じられる素敵な作品に仕上がっています🍁



機能訓練室前のグリーンカーテンです。
きれいな緑を見てみると穏やかな気持ちになります。→ →



シナプソロジーという脳を活性化させるプログラムを体験しました。皆さん集中してしっかり手足を動かしていましたよ！

《お知らせ》

○インフルエンザの予防接種を受けられたご利用者様はご連絡をお願いいたします。(看護師)
○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》 「带状疱疹について」

带状疱疹とは、過去に水痘（水ぼうそう）にかかった時に体の中に潜伏した、水痘带状疱疹ウイルスが、加齢、疲労、ストレスなどで免疫力が低下すると再活性化し、神経に沿って体の左右どちらかに帯状に、時に痛みを伴う水泡が出現する病気です。日本では80歳までの約3人に一人が带状疱疹を発症するとされています。合併症の一つに皮膚の症状が治った後にも痛みが残る「带状疱疹後神経痛」があり日常生活に支障をきたすことがあります。

2025年4月1日から高齢者等を対象とした带状疱疹ワクチンの定期接種が開始されました（費用を公費で補助）。65歳以上の対象者は年度によって異なる為、接種を希望される方は機会を逃さないようにご注意ください。

!!ポイント!!

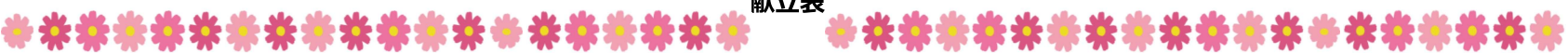
- これまでに水ぼうそうにかかったことがある方は带状疱疹を発症する可能性があります。
- 生活習慣の見直しやワクチン接種などで带状疱疹を予防しましょう。
- 带状疱疹かな？と感じたら、症状が軽くても早めに医療機関を受診しましょう。

10月行事予定 14日（火）、29日（水）
6日（月） 大正琴（琴江会）

🏠おやつバイキング🍷
3日（金）、16日（木） ギター

〈編集後記〉皆さんはデイサービスでどんな活動をするのが好きですか？今回シナプソロジーという脳トレと体操のプログラムを体験していただきました。通信機能を使って体操を指導していただく機会はこれからも作っていきたいと考えていますが、それ以外にもやってみたいこと、興味のある事をこっそり教えてください。面白そうな事は採用するかも！？高見

献立表

					
月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ごはん みそ汁 豆腐野菜ハンバーグ(玉葱ソース) 茄子の味噌炒め 胡瓜と中華くらげの和え物 漬物 果物	ごはん みそ汁 フライドチキン ほうれん草とコーンのソテー 大根とルッコラのサラダ 漬物 果物	中華あんかけ丼(旨塩) 中華スープ 金平ごぼう 白菜の胡麻酢和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 炭火焼てりやきチキン 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
6	7	8	9	10	11
ごはん みそ汁 タチウオのさんが焼き さつまいも甘露煮 姫皮竹の子とふきのおひたし 漬物 果物	本格スパイスのバターチキンカレー コンソメスープ アンチョビキャベツ 漬物 果物	スタミナ豚丼 みそ汁 里芋の煮物 輪切り胡瓜の醤油漬け 漬物 果物	ごはん みそ汁 ロールキャベツ カリフラワーのバジル和え キャロットラペ 漬物 果物	ごはん みそ汁 にしん生姜煮 白菜の煮びたし ふきの酢味噌和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 トンカツ やわらかごぼうのおかか煮 もやしの梅肉和え 漬物 果物
13	14	15	16	17	18
ごはん みそ汁 白身フライ トマトソースのペンネ 大根フレンチサラダ 漬物 果物	秋の味覚献立 栗山菜ご飯 みそ汁 骨までやわらかサンマおろし煮 おみ漬けの白和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 肉じゃが ほぐしだらの和風あんかけ もやしのごま和え 果物 漬物	ごはん みそ汁 めめけの中華蒸し風(清蒸魚) かに風味しゅうまい 胡瓜と中華くらげの和え物 漬物 果物	ごはん みそ汁 チキンステーキ(レモン風味) ブロッコリーのペペロンチーノ 白菜とルッコラトマト和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 白身魚の揚げ出汁風 さつまいものレモン煮 小松菜と椎茸のおひたし 漬物 果物
20	21	22	23	24	25
ごはん みそ汁 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 スパゲティサラダ 漬物 果物	ごはん みそ汁 プルコギ チヂミ もやしの中華和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 めばるの沢煮椀風 一口角揚げ煮 姫皮竹の子とふきのおひたし 漬物 果物	ごはん みそ汁 カレイの中華あんかけ(野菜入) えび風味しゅうまい ごま油香る! 辛くない白菜炒め 漬物 果物	欧風ビーフカレー コンソメスープ カリフラワーのバジル和え 福神漬 果物	ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ じゃがバター オクラの鬼おろし 漬物 果物
27	28	29	30	31	
ごはん 中華スープ 麻婆茄子 チャプチェ 胡瓜とツナの酢の物 漬物 果物	ごはん みそ汁 骨までやわらかイワシ紅葉煮 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 豚角煮 山形県産車麩の煮物 さつまいもサラダ 漬物 果物	愛情食堂 にしんうどん 国産なめたけと野菜の煮物 漬物 果物	ごはん みそ汁 カレーINメンチカツ ブロッコリーのペペロンチーノ ポテトサラダ卵の花 漬物 果物	



いきいき敬老会

9/13 にいきいきプラザにて、敬老会を行いました。

午前はアヒル釣り、ストラックアウト、バランスタワーの3つのミニゲームを行いました。



上手く竿を操り、浮き輪とアヒルを釣りあげよう！



10、5、1点の的があり、高得点が出るよう膝を使って的目がけて投げよう！



カップの順番を工夫したり、両手でバランスをとって高く積み上げよう！



午後は、日本舞踊鑑賞会



午後は、紫扇流の皆さんが日本舞踊を披露してくださいました。
皆さん手拍子をしたり、楽しまれていました。



敬老会特別メニュー

おやつで2色のケーキとゼリーが出ました。カラフルなケーキが美味しかったです。



編集後記

敬老会に参加して、ミニゲームの際に皆さんでアドバイスしあったり、応援しあっている姿が見れてとても楽しかったです。石黒