

美浜いきいきデイだより

令和7年11月

秋の深まりが感じられるこの時期は、体調にもいつも以上に気を付けていきたいですね。日々の生活を整えていただき、デイサービスにいらっしゃるときには皆さんの元気な笑顔を職員一同お待ちしております！！



おやつバイキング！！
「久しぶりにケーキを食べた」「美味しかった～」とのお声を頂きました★

壁面は秋の雰囲気たっぷり 🍁 🍂



《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》 インフルエンザについて

インフルエンザとはインフルエンザウイルスが原因で起こる感染症です。毎年11月下旬頃から12月上旬頃に流行が始まり、翌年の1～3月頃にピークを迎えます。感染力が強く、ひとたび流行が始まると短期間で感染が拡大します。

～症状～

インフルエンザウイルスの感染を受けてから1～3日間ほどの潜伏期間の後に、発熱（38℃以上の高熱）、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛等が突然あらわれ、咳・鼻汁などの上気道炎症症状がこれに続きます。通常「かぜ」に比べて全身症状が強く出ます。特に高齢者や持病のある人、乳幼児などは重症化することもあるため注意が必要です。

～対策～

インフルエンザの薬は市販されていません。感染が疑わしい症状が出た場合は、速やかに医療機関で検査を受けましょう。処方された薬をきちんと使用し、自宅では安静にして、栄養価の高い食事とこまめな水分補給を心掛けてください。また、他人にうつさない注意も必要です。人ごみに出ないようにし、マスクをするなどの配慮をしましょう。

ワクチン接種も一定程度、発病や重症化の予防効果があるとされています。希望される方はかかりつけ医に相談して、インフルエンザが流行する前の12月中旬までに接種を受けておく事をお勧めします。

11月行事予定

ギター

7日（金）、20日（木）

🍰 おやつバイキング 🍷

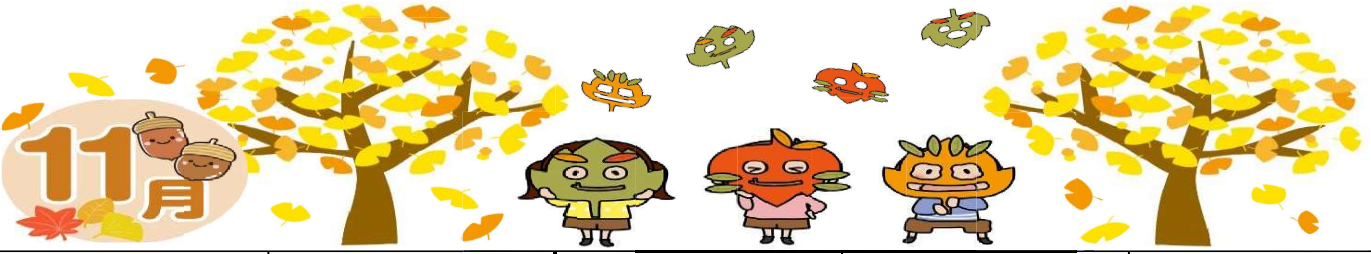
10日（月）、26日（水）

🍷 ランチバイキング 🍰

21日（金）

〈編集後記〉 どんどん日が短くなってきて、朝晩寒くなってますね～(+o+)今年の秋は曇りが多くてどんよりしていますが、それをいいことにお休みの日はあまり外出せず読書したり動画を見たりしています。今は英語にはまっていて、外国人のお友達を作りたいな～と画策しているのですが、天候を理由に外出していないので（笑）友達募集！！

高見

献立表					
月	火	水	木	金	土
					1 ごはん みそ汁 牛皿 白菜の煮びたし もずく和え 漬物 果物
3	4	5	6	7	8
ごはん みそ汁 鶏肉の八幡巻き 茄子の味噌炒め 青梗菜の彩り生姜和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 たらの煮付け ヤングコーンのバター醤油風 切干大根の甘酢和え 漬物 果物	チャーハン 中華スープ 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 さば味噌煮 一口角揚げ煮 ほうれん草とえのきの和え物 漬物 果物	ごろごろ野菜のポークカレー コンソメスープ パスタのカラフル温サラダ 漬物 果物	ごはん みそ汁 牛肉と厚揚げのオイスター炒め じゃがバター 玉ねぎのツナサラダ 漬物 果物
10	11	12	13	14	15
ごはん コンソメスープ ポークステーキ ほうれん草とベーコンのソテー 胡瓜のレモンマリネ 漬物 果物	秋の彩り献立 ごはん みそ汁 白身魚のきのこあんかけ さつまいも甘露煮 茄子のだし浸し 漬物、果物	ごはん みそ汁 ふんわり卵と木耳のムースローチ チヂミ キャベツのゆかり和え 果物 漬物	かき揚げそば かに入りつみれ ほうれん草のお浸し 漬物 果物	ごはん みそ汁 チキンクリーム煮 ブロッコリーのペペロンチーノ キャロットラペ 漬物 果物	ごはん みそ汁 さばのいしる焼き 茄子の煮浸し生姜風味 枝豆とひじきのゆば餡かけ 漬物 果物
17	18	19	20	21	22
ごはん みそ汁 白身魚の揚げ出汁風 れんこんの土佐煮 和ハヤとカラの出汁醤油和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 やわらかチキンの塩だれ たけのこの煮物 漬物 果物	ごはん みそ汁 キャベツの肉味噌炒め ヤングコーンのバター醤油風 山菜おろし 漬物 果物	鶏ごはん みそ汁 ししゃも塩焼き 減塩白菜浅漬け 漬物 果物	 ! ランチバイキング !	ごはん みそ汁 ジューシーメンチカツ 白菜の煮びたし ささげのごま和え 漬物 果物
24	25	26	27	28	29
ごはん みそ汁 豚ごぼうの柳川風 山形県産車麩の煮物 白菜としらすの和え物 漬物 果物	ごはん 中華スープ カレイの中華あんかけ(野菜入) えび風味しゅうまい 胡瓜と中華くらげの和え物 漬物 果物	愛情食堂 ごはん みそ汁 味噌カツ(キャベツ付) 切干大根と切昆布の煮物 おくらとゆばの和え物 漬物、果物	武蔵野うどん風肉汁うどん 青菜の鶏そぼろ煮 漬物 果物	中華あんかけ丼(旨塩) 中華スープ チヂミ ザーサイと木耳の中華和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 骨までやわらかイワシ紅葉煮 うの花 白菜の胡麻酢和え 漬物 果物