

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

10月
October

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



9月12日（金）、13日（土） 「敬老会」を開催しました！

12日は、ゲストの「SAKURA」の皆様によるハーモニカ演奏あり。ハーモニカの音色は本
当に優しく心に響いて、元気をいただきました。

13日は、「揚羽流一門」の皆様による日本舞踊の披露あり。着物の色彩、表情や手の動きな
ど、美しさと優雅さに魅了されました。

今後も、ご利用者様がいつまでもお元気で過ごせるよう、職員一同サポートしてまいります。

「SAKURA」の皆様



「揚羽流一門」の皆様



祝米寿！手作りの写真たてをプレゼント♪



看護師より

秋から流行する感染症



夏を過ぎて乾燥し始める秋は、感染症の元となるウイルスが活発になる環境です。

高齢者は抵抗力が低下している為感染症にかかりやすく、重症化しやすい傾向にあります。健康を守るためには、予防と早期発見がとても大切です。今回は、かかりやすい2つの感染症の基礎知識と予防対策について解説します。

インフルエンザ



流行時期：12月～3月

症状：発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などです。重症になると肺炎や脳炎などを起こすため、意識障害や呼吸困難などを起こすことがあります。

予防：流行前のワクチン接種、咳エチケット、帰宅時の手洗い・うがい、適度な湿度を保つ（50%-60%）、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、人混みや繁華街への外出を控える（外出時のマスク着用）

ノロウイルス



流行時期：1年を通して発生していますが、主に冬場に多発し、11月頃から流行がはじまり12～2月にピークを迎えます。

症状：嘔気、嘔吐、下痢（主症状）。激しい嘔吐となるのが特徴です。下痢は水様便で一般的に1日に2～3回程度出ますが、1日に何十回と下痢をするケースもあります。

予防：食事前やトイレ後の手洗い、下痢や嘔吐症状がある時は食品を直接取り扱わない、加熱が必要な食品の処理（中心温度85℃から90℃、90秒以上の加熱）、調理器具の消毒（洗剤などで十分に洗浄した後に、熱湯85℃以上で1分以上加熱するか、塩素消毒液※（塩素濃度200ppm）に浸して消毒
※塩素消毒液は、次亜塩素酸ナトリウムを水で薄める等で作ることができます。家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの要領：爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



正しいマスクの着用



感染予防をして、寒くなるこれからの時期、元気に過ごしましょう！

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 10月分

	日	月	火	水	木	金	土
昼食				1	2	3	4
				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	さばの煮付け カリフラワーのカニ風味あんかけ 長芋のめかぶ和え	海老と野菜のチリソース 中華風春雨 ザーサイと木耳の中華和え	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
				1人1食* 232kcal 蛋白質 9.6g 脂質 12.1g 炭水化物 20.7g 食塩 2.2g	1人1食* 235kcal 蛋白質 11.2g 脂質 15.4g 炭水化物 10.9g 食塩 1.6g	1人1食* 214kcal 蛋白質 4.9g 脂質 11.2g 炭水化物 23.7g 食塩 1.8g	1人1食* 220kcal 蛋白質 14.9g 脂質 8.9g 炭水化物 19.6g 食塩 2.7g
				ぶちたまごパン	やわらかおかき(のり塩)	プロテインウエハースレモンバニラ味	北海道濃チーズせん
おやつ	5	6	7	8	9	10	11
		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	本格和風パスタカレー アンチョビキャベツ フルーツ（みかん缶）	スタミナ豚丼 里芋の煮物 輪切り胡瓜の醤油漬け	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	ラーメン(醤油) 焼き餃子 黄桃缶(ダイスカット)	やわらかチキンの塩だれ 切干大根と切昆布の煮物 青菜と畑のお肉の和え物
		1人1食* 233kcal 蛋白質 6.1g 脂質 10.3g 炭水化物 29.4g 食塩 0.8g	1人1食* 252kcal 蛋白質 6.7g 脂質 19.7g 炭水化物 14.6g 食塩 2g	1人1食* 173kcal 蛋白質 17.5g 脂質 4.2g 炭水化物 15g 食塩 1.2g	1人1食* 111kcal 蛋白質 4.4g 脂質 5.7g 炭水化物 11.5g 食塩 1g	1人1食* 428kcal 蛋白質 14.6g 脂質 12.9g 炭水化物 62.5g 食塩 5.2g	1人1食* 188kcal 蛋白質 12g 脂質 8.9g 炭水化物 16.1g 食塩 1.8g
		丸ぼうろ	ごぼうおかき	鶴の里	厚切りバウムクーヘンチョコ	しらすとアーモンドの サクサクせんべい	もみじまんじゅう
昼食	12	13	14	15	16	17	18
		白身フライ トマトソースのペンネ 大根フレンチサラダ	豚角煮 レンコンと人参のきんぴら 白菜となめ茸の香味和え	山芋とレンコンの肉団子 山形県産車麩の煮物 キャベツの赤しそ和え	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	牛丼 青菜の鶏そぼろ煮 輪切りしば漬	直火焼ハンバーグ(和風玉葱ソース) 茄子の煮浸し生姜風味 枝豆とひじきのゆば揚げ
		1人1食* 228kcal 蛋白質 8.9g 脂質 10.2g 炭水化物 25g 食塩 1.8g	1人1食* 301kcal 蛋白質 16.1g 脂質 21.3g 炭水化物 11.7g 食塩 1.9g	1人1食* 258kcal 蛋白質 11.2g 脂質 12.1g 炭水化物 26.8g 食塩 2.1g	1人1食* 167kcal 蛋白質 12.1g 脂質 7.6g 炭水化物 12.4g 食塩 1.2g	1人1食* 223kcal 蛋白質 7.6g 脂質 13.1g 炭水化物 17.1g 食塩 2.9g	1人1食* 213kcal 蛋白質 13g 脂質 11.4g 炭水化物 15g 食塩 1.9g
		さつまいもとりんごの パウンドケーキ	カマンベールチーズケーキ	しろえびあられ	野菜ゼリー	クラキット練乳 ミルククリーム	サラピーナ
おやつ	19	20	21	22	23	24	25
		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	ジューシーメンチカツ 大根の煮物 三色豆	焼き鳥丼の具 ほうれん草の煮浸し フルーツカクテル	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	欧風ビーフカレー カリフラワーのバジル和え 福神漬	鶏の唐揚げ じゃがバター オクラの鬼おろし
		1人1食* 148kcal 蛋白質 6.5g 脂質 7g 炭水化物 13.8g 食塩 1.2g	1人1食* 313kcal 蛋白質 8.4g 脂質 17.2g 炭水化物 30.7g 食塩 1.6g	1人1食* 204kcal 蛋白質 12.3g 脂質 8.8g 炭水化物 18.1g 食塩 1.8g	1人1食* 187kcal 蛋白質 8.8g 脂質 9g 炭水化物 16.8g 食塩 1.3g	1人1食* 232kcal 蛋白質 4.5g 脂質 16.8g 炭水化物 15.4g 食塩 3g	1人1食* 263kcal 蛋白質 11.5g 脂質 16.3g 炭水化物 16.8g 食塩 1.3g
		ふんわり日和	華やかミックス甘納豆	北海道純生バタークッキー	薄皮まんじゅう	カルシウム塩せんべい	ヨーグルトゼリー
昼食	26	27	28	29	30	31	
		麻婆茄子 チャプチェ 胡瓜とツナの酢の物	チキンカツ(チーズ) ジャーマンポテト コーン入りコールスロー	豚角煮 山形県産車麩の煮物 さつまいもサラダ	畑のお肉の黒酢豚風 茄子のだし浸し 白菜とカニカマの和え物	カレーINメンチカツ ブロッコリーのベロンチーノ ポテトサラダ卵の花	
		1人1食* 221kcal 蛋白質 4.4g 脂質 14.8g 炭水化物 17.8g 食塩 1.8g	1人1食* 183kcal 蛋白質 11.4g 脂質 7.6g 炭水化物 8g 食塩 1.3g	1人1食* 390kcal 蛋白質 21.3g 脂質 23.7g 炭水化物 23.4g 食塩 1.6g	1人1食* 174kcal 蛋白質 7.9g 脂質 5.1g 炭水化物 23.7g 食塩 2.4g	1人1食* 248kcal 蛋白質 7.2g 脂質 16.1g 炭水化物 18.1g 食塩 1.4g	
		そばまんじゅう	たまごロールケーキ	鶴の里つぶあん	ほろり(あまからせん)	レーズンクリームサンド	

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。