

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

11月

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



今月のレクリエーション

射的



黒ひげ



卓上カーリング



イベントのお知らせ

12/24 (水)、12/25 (木) クリスマス会を開催します。

時間：13：30～14：30

SPECIAL GUEST

12/24 (水) 「グローバーズ」の皆さんによるバンド演奏

12/25 (木) 「蘇我マジッククラブ」の皆さんによる手品披露

※当日デイサービスご利用日でない方で、ご参加を希望される方はお早めにご連絡ください。

お待ちしております。



看護師より



笑い与健康



みなさんは1日に何回笑っていますか？

笑いは、人間が人間らしく生きていくうえで非常に重要な能力であると言われています。

「笑いは百薬の長」とも言われる時代になり、その効果について注目されているので紹介します。



○免疫力の向上

→ がん細胞やウィルス感染細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞が活性化され、免疫力が高まります。

○脳の活性化

→ 脳の海馬（記憶を司る部位）を活性化させ、記憶力や集中力の向上、認知症予防に繋がります。

○ストレスの軽減

→ 幸福感をもたらすエンドルフィンやドーパミンが分泌され、ストレスホルモンであるコルチゾールの値が下がり、心身がリラックスします。

○自律神経のバランス調整

→ 交感神経と副交感神経の切り替えを活発にし、自律神経のバランスを整えます。

○有酸素運動効果

→ 笑う際の腹式呼吸は、酸素摂取量を増やし、心肺機能や腹筋、呼吸筋、表情筋を鍛える有酸素運動としての効果も期待できます。

○血行促進と血圧低下

→ 血管が拡張して血圧を下げるプロスタグランジンが分泌されます。また、興奮時に分泌されるノルアドレナリン分泌も抑えられます。

○痛みの緩和

→ エンドルフィンにはモルヒネの数倍の鎮痛作用があり、痛みを和らげる効果があります。

○血糖値の上昇抑制

→ 食後の血糖値の上昇を抑制する効果も報告されています。

作り笑いでも同様の効果が得られるとされています。

日頃から「一日一笑」の生活を心がけましょう。



<引用参考文献> 笑い与健康・笑いの効果に関するHP等

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 11月分

	日	月	火	水	木	金	土
昼食							1
							牛皿 白菜の煮びたし もずく和え
							11月～ 238kcal 蛋白質 8.5g 脂質 13.9g 炭水化物 18.1g 食塩 2.8g
おやつ							安納芋のパウムクーヘン
	2	 3	4	5	6	7	8
昼食		鶏肉の八幡巻き 茄子の味噌炒め 青梗菜の彩り生姜和え	肉じゃが ほうれん草の煮浸し 三色豆	チキンカツ(大葉) そぼろ豆腐 もやしのごま和え	さば味噌煮 一口角揚げ煮 ほうれん草とえのきの和え物	ごろごろ野菜のポークカレー パスタのカラフル温リラダ フルーツ (みかん缶)	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
		11月～ 217kcal 蛋白質 7.8g 脂質 12.3g 炭水化物 18.7g 食塩 2g	11月～ 158kcal 蛋白質 6.9g 脂質 1.2g 炭水化物 23.7g 食塩 1.5g	11月～ 152kcal 蛋白質 13g 脂質 5g 炭水化物 14.4g 食塩 1.1g	11月～ 295kcal 蛋白質 12.9g 脂質 18.7g 炭水化物 10.4g 食塩 0.7g	11月～ 229kcal 蛋白質 7.5g 脂質 8.6g 炭水化物 30.1g 食塩 2.7g	11月～ 252kcal 蛋白質 8.9g 脂質 18g 炭水化物 13.3g 食塩 1.1g
		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	ジャンボドーナツ
	9	10	11	12	13	14	15
昼食		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	鶏の唐揚げ 山形県産車麩の煮物 白菜としいたけの和え物	おおきな赤魚の塩焼 ほぐしだらの和風あんかけ おみ漬けの白和え	かき揚げそば かに入りつみれ ほうれん草のお浸し	チキンクリーム煮 フロッキーのペペロンチーノ キャロットラペ	直火焼ハンバーグ(和風玉葱ソース) さつまいものレモン煮 小松菜と椎茸のおひたし
		11月～ 176kcal 蛋白質 12g 脂質 9.5g 炭水化物 11.6g 食塩 2g	11月～ 259kcal 蛋白質 17.2g 脂質 10.8g 炭水化物 22.2g 食塩 1.8g	11月～ 139kcal 蛋白質 13.3g 脂質 8.2g 炭水化物 9g 食塩 1.4g	11月～ 388kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.9g 炭水化物 62.8g 食塩 5.9g	11月～ 221kcal 蛋白質 7.8g 脂質 15g 炭水化物 14.3g 食塩 1.5g	11月～ 228kcal 蛋白質 10.9g 脂質 8.7g 炭水化物 27.5g 食塩 1.9g
		チョコゼリー	あん入りソフトみそパン	北海道純生カマンベール チーズクッキー	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
	16	17	18 	19	20	21	22
昼食		あさりたっぷり五目春雨 肉しゅうまい 茄子の中華風マリネ	スタミナ豚丼 里芋のたらこクリーム フルーツカクテル	すけそうたらの幽庵焼き なすのそぼろ煮 ほうれん草白和え	豚肉と青梗菜の豆乳クリーム煮 チャプチェ もやしの中華和え	にしん生姜煮 一口角揚げ煮 ふきの酢味噌和え	豚角煮 マロニーと野菜の煮物 おくらとえのきのお浸し
		11月～ 196kcal 蛋白質 7.8g 脂質 10.3g 炭水化物 19.7g 食塩 1.2g	11月～ 196kcal 蛋白質 17.4g 脂質 5.2g 炭水化物 18.5g 食塩 1.2g	11月～ 142kcal 蛋白質 10.5g 脂質 7.5g 炭水化物 8.9g 食塩 0.5g	11月～ 187kcal 蛋白質 8.3g 脂質 10.5g 炭水化物 15.4g 食塩 1.6g	11月～ 194kcal 蛋白質 10g 脂質 10.1g 炭水化物 9.6g 食塩 0.9g	11月～ 283kcal 蛋白質 15.8g 脂質 19.5g 炭水化物 10.1g 食塩 1.6g
		ふんわり日和(ふわしお)	ドレミソングチョコ	鶴の里つぶあん	バナナオムレット	カルシウム塩せんべい	安納芋のパウムクーヘン
	23	24	25	26	27	28 	29
昼食		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	国産真鯛つみれとかぶのDQ煮 ほうれん草とコンのソテー かぼちゃサラダ	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	武蔵野うどん風肉汁うどん 青菜の鶏そぼろ煮 パイン缶スライス	豆腐野菜バーガー (玉葱ソース) 茄子の味噌炒め 長芋のめかぶ和え	やわらかチキンと野菜のみそ煮 レンコンと人参のきんぴら オクラおかか和え
		11月～ 243kcal 蛋白質 13g 脂質 11.4g 炭水化物 22.4g 食塩 1.3g	11月～ 193kcal 蛋白質 9.2g 脂質 9.5g 炭水化物 18.3g 食塩 1.6g	11月～ 238kcal 蛋白質 12g 脂質 6.7g 炭水化物 33.6g 食塩 2.2g	11月～ 282kcal 蛋白質 7.7g 脂質 6.3g 炭水化物 46g 食塩 3.1g	11月～ 230kcal 蛋白質 9.5g 脂質 11.8g 炭水化物 20.3g 食塩 2.3g	11月～ 233kcal 蛋白質 11.2g 脂質 13.8g 炭水化物 17g 食塩 2g
		たまごロールケーキ	そばまんじゅう	オランダせんべい 梅こんぶ味	レモンティー風ゼリー	レーズンクリームサンド	栗まんじゅう
	30						
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。