

美浜いきいきデイだより

令和7年12月

今年は「ウェルカムドリンク」「おやつバイキング」「ランチバイキング」など新しい試みをいろいろ実施してきました！まだ手探りですが、皆さんが楽しめるようこれからも挑戦してまいります。

冷え込みが厳しくなる12月ですが体調管理に努めて、元気に新年を迎えましょう！！

今年もありがとうございました(^o^)/



♡おやつバイキング♡

気に入ったお菓子は、
見つかりましたか？



★ランチバイキング★

主菜、副菜、トッピングを数種類
ご用意してみました！



《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。

○年末年始のお休みについて 12月28日(日)～1月4日(日)は休業となります。

*ご連絡の場合は事業所携帯までお願いします。 080-9208-2495(高見)

《看護師から》 低栄養について

健康を維持するのに必要な栄養素を取れていない「低栄養」のシニア(65歳以上の高齢者)が増えています。厚生省の調査によると、85歳以上になると男性の22.8%、女性の24.8%に低栄養の傾向が見られ、加齢とともに低栄養に陥りやすいことが分かっています。

低栄養が続き体重が減少すると筋肉量や筋力が低下し、それが生活の質や日常生活動作の低下を招き、自立障害を引き起こします。

～対策～

- ① 1日3食食べる。3回の食事でもとりきれない栄養はおやつで補う。(フルーツ、乳製品等)
- ② 1日2回は栄養バランスを考えた食事にする。主食・主菜・副食をそろえると栄養バランスが自然に整いやすくなる。
- ③ エネルギーとたんぱく質を必要量とる。タンパク質は1食あたり100g(肉や魚だと手のひら一枚分の大きさ)が目安です。

*過不足なく栄養素をとるには、いろいろな食品群から摂取することが重要です。調理せずともレトルトなどの市販品を常備しておき、無理なく継続しましょう。

12月行事予定

5日(金) ギターボランティア

🎄🎁🎅 18日(木) クリスマス会 🎄🎁🎅

《編集後記》 先月のおたよりにも書いたのですが、今、英会話の勉強(独学ですが)を再開しています…なかなか進みませんが(笑)。もともと洋楽が好きで英語の歌を歌いたい！というのがきっかけの一つです。しかし、学生の頃に比べて頭に入る量の減っていること、出ていく量の多いことこの上ないです(涙) 脳もアンチエイジングせねば！ 高見

献立表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き風 ほぐしだらの和風あんかけ オクラの鬼おろし 漬物 果物	ごはん みそ汁 タンドリーチキン&ポテト アンチョビキャベツ キャロットラペ 漬物 果物	ごはん みそ汁 骨までやわらか！いわしの梅煮 ヤングコーンのバター醤油風 胡瓜とツナの酢の物 漬物 果物	ごはん みそ汁 鶏つくね たけのこの煮物 山菜おろし 漬物 果物	ごはん みそ汁 さばの煮付け 一口角揚げ煮 さつぱりキャベ きゅう(花桜藻入) 漬物 果物	ごはん みそ汁 チキンカツ(チーズ) 白菜の煮びたし おくらとえのきのお浸し 漬物 果物
8	9	10	11	12	13
本格スパイスのバターチキンカレー 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 にしん生姜煮 さつまいも甘露煮 十彩ひじき 漬物 果物	ごはん みそ汁 キャベツの牛肉炒め風 かに入りつみれ 茄子のだし浸し 漬物 果物	ラーメン(醤油) 焼き餃子 漬物 果物	愛情食堂 信州味噌豚丼 みそ汁 こうやの炒り豆腐 漬物 果物	ごはん みそ汁 サバのいしる焼き 茄子の煮浸し生姜風味 枝豆とひじきのゆば館かけ 漬物 果物
15	16	17	18	19	20
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 キャベツのマリネサラダ 漬物 果物	ごはん みそ汁 山芋とレンコンの肉団子 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	ごはん みそ汁 さば味噌煮 カリフラワーのカニ風味あんかけ トマトとオクラの出汁醤油和え 漬物 果物	あさりピラフ コンソメスープ チキンフライ 胡瓜のレモンマリネ 漬物 果物	ごはん みそ汁 マス味噌漬け焼き 南瓜の煮物 菜の花とキャベツのわさびマヨ和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 やわらかチキンと野菜のみそ煮 じゃがバター 刻み大根の梅肉和え 漬物 果物
22	23	24	25	26	27
ごはん みそ汁 鶏と春雨のサムゲタン風煮込み セロリと大根の鶏白湯 小松菜のナムル 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 キャベツの胡麻和え 漬物 果物	ごはん 中華スープ チンジャオロース かに風味しゅうまい 茄子の中華風マリネ 漬物 果物	クリスマスメニュー ごはん ビーフシチュー ほうれん草とベーコンのソテー ツナ入りコールスローサラダ 漬物 果物	ごはん みそ汁 シルバー照り焼き 山形県産車麩の煮物 ポテトサラダ卵の花 漬物 果物	ごはん みそ汁 牛肉豆腐 白菜の煮びたし もずく和え 漬物 果物

12月

Merry
Christmas