

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより 12月号



発行 令和7年12月1日

〒262-0011 千葉市花見川区三角町750番地

TEL 043-216-0080 FAX 043-216-0083



ご利用者の皆様へ

年末年始のお休みについて

令和7年12月28日(日)～令和8年1月4日(日)の期間、デイサービスは休館となります。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※振替希望についてはご相談ください。

デイサービス活動報告

大正琴のボランティアの演奏を聞きながら、ハロウィンパーティーを行いました。皆さん仮装して嬉しそうに写真を撮っていました。



今月の壁画

デイサービス館内に利用者様と一緒に作成した壁画を展示しています。来館者やデイサービスの見学者などからはとても好評のお声をいただいております。



ビタミンのお話

●ビタミンCは肌に良いとか、サプリメントを飲んでいるとか、
ビタミンの話をしをしたり、聞いたりした事があると思いますが、
ビタミンってどんなものなのでしょう？

●ビタミン（V）とは人間が生きていくうえで必要不可欠な栄養
素の1つです。体内で十分に合成する事ができないため、食物
などから摂る必要があります。

●ビタミンは13種類あり、脂溶性のものと水溶性のものがあり
ます。

・脂溶性のビタミンは油に溶けやすい性質をもち蓄積されやすい
ため、摂りすぎると過剰症を起こす事があります。

ビタミンA（VA）、VD、VE、VKです。

・水溶性ビタミンは水に溶けやすい性質をもち、摂りすぎた時は
尿として排出されます。

ビタミンC（VC）、VB群（VB1、VB2、VB6、VB12、
他4種類）です。

●脂溶性

VA…視覚機能に作用、皮膚・粘膜の形成

→緑黄色野菜、チーズ、卵

VD…骨代謝に作用 → きのこと類、青魚

VE…抗酸化作用 → ナッツ類

VK…血液凝固、骨代謝に作用 → 納豆

●水溶性

VB1…神経機能維持、疲労回復 → 豚肉、牛乳、レバー

VB2…皮膚、粘膜の保護 → 緑黄色野菜、卵、レバー

VB6…神経機能維持 → ごま、まぐろ、バナナ

VB12…神経機能維持、造血作用 → じゃがいも、ブロッコリー

VC…抗酸化作用、血管、皮膚、メラニン色素抑制、粘膜に作用
→ キウイ、みかん

色々な食品を摂るようにし、毎日を元気に過ごしましょう。 看護師 斉藤

～職員からひとこと～

今年もあとわずかとなりました。感染予防にうがい、手洗いを徹底
していただき、穏やかな新年を迎えられることを願っております。

どうぞ良い年をお迎え下さい。

介助員 依田



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁
ほっけ味噌焼き れんこんの土佐煮 青菜と畑のお肉の和え物	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	牛丼 ほうれん草の煮浸し フルーツカクテル	特選エビ入り五目うま煮 チャプチェ もやしの中華和え	さばの煮付け 一口角揚げ煮 さっぱりキャベきゅう(花桜藻入)	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
レモンケーキ	おかしなバナナ	海老サラダあられ	紅茶ビスケットオリジナル	鈴焼き沖縄産黒糖カステラ菓子	ゼリー
8	9	10	11	12	13
ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁
本格イタリアンのバターチキンカレー パスタのカラフル温サラダ 福神漬	にしん生姜煮 さつまいも甘露煮 十彩ひじき	キャベツの牛肉炒め風 かに入りつまれ 茄子のだし浸し	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 かぼちゃサラダ	愛情食堂 信州味噌豚丼 こうやの炒り豆腐 輪切りしば漬	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餡かけ
宇治抹茶ロールケーキ	ソフトせんコーンポタージュ	柚実香(ゆずみか)	もぐもぐりんごあんパイ	二度焼しょうゆ煎餅	紫いもブッセ
15	16	17	18	19	20
ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 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	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	さば味噌煮 カリフラワーのカニ風味あんかけ ほうれん草とわかめの出汁醤油和え	あさりピラフ チキンフライ 胡瓜のレモンマリネ	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和え	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
マカダミアナッツおかき	小倉パウム	フレンチクルーラー	クックダッセチョコレート	厚切りパウムクーヘン	トリックスオリジナルチップス
22	23	24	25	26	27
ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 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	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	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	クリスマスメニュー ビーフシチュー ほうれん草とベーコンのステーキ ツナ入りコールスローサラダ	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	白身魚の揚げ出汁風 鶏そぼろとじゃがいもの煮物 茄子のだし浸し
黒豆しばり	リトルクッキー	熱風焙煎大豆チップス	ふる里(黒棒)	特選ほまれ煎餅	宇治金時

