

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

12月
December

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



10月31日
ハロウィン仮装を皆さんで
楽しみました♪



お知らせ

12/24（水）、12/25（木）はゲストをお招きし、クリスマス会を開催予定です。

12/24（水）バンド演奏ボランティアによる余興

12/25（木）マジックボランティアによる余興

冬真っ只中ではありますが、クリスマス会で大いに盛り上がり、気分だけでも熱くなりましょう！

- 本格的に冬に入り、肌の乾燥も多くみられる時期になりました。入浴後、保湿クリームをご持参される方は、お名前のご記入をお願いします。デイサービスでは保湿剤の提供は出来ませんので予めご理解いただけますようお願い致します。
- 風邪、感染症の本格的な流行時期に入りました。ご利用者の皆様へは、任意ではありますがマスクの着用をお勧めしています。落としてしまったり汚れてしまった時用に、予備もご持参いただけますと助かります。

• 年末年始休業12月29日（月）～1月4日（日） 1月5日（月）より営業

看護師より



歯と健康



みなさん、ご自分の歯20本以上ありますか？

2000年に開始した国の施策、80歳以上で20本以上の自分の歯を維持しようという「8020運動」はご存知でしょうか？

令和6年厚労省より公表された8020達成者は61.5%で、年々増加しているそうです。

歯が20本以上ある人、歯がほとんどなくても入れ歯により噛み合わせが回復している人と歯が19本以下、入れ歯を使用していない人との比較すると・・・

転倒のリスク 2.5倍 認知症の発症リスク 最大1.9倍

という調査結果が出ています。



8020を達成できなかった方も...

しっかりと噛み合い、きちんと噛むことができる入れ歯を入れて口の中の状態を良好に保つことで、20本あるのと同程度の効果が得られます。

食べ物をしっかりと噛むことができれば全身の栄養状態も良好になり、転倒も少なくなります。また、よく噛むことで脳が活性化され、認知症のリスクが軽減するそうです。



加齢とともに唾液の減少や入れ歯の汚れが原因で歯が衰えて、口内のトラブルが引き起こりやすくなります。歯を「磨いている」と「磨けている」ことは違います。正しい歯磨きと歯間清掃をして、しっかり汚れを落とすことがとても大切です。

いつまでもおいしく食べ続け、健康寿命を延ばすためにも定期的にかかりつけの歯科医院に行き、口の中の健康を保ちましょう。

2024年時点で、就業歯科技工士は31733人と年々減少しています。歯科医師、歯科技工士の高齢化が進み、今後深刻な人手不足になるそうですので早めの受診をお勧めします。



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 12月分

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
昼食		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	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 もやし中華和え	さばの煮付け 一口角揚げ煮 さっぱりキャベツきゅう(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
		12月 186kcal 蛋白質 8.9g 脂質 9.4g 炭水化物 13.9g 食塩 1.4g	12月 239kcal 蛋白質 10.3g 脂質 15.5g 炭水化物 14.5g 食塩 1.9g	12月 237kcal 蛋白質 8.1g 脂質 13.3g 炭水化物 19.9g 食塩 2.5g	12月 176kcal 蛋白質 6.9g 脂質 8.4g 炭水化物 18.3g 食塩 2g	12月 286kcal 蛋白質 12.7g 脂質 18.9g 炭水化物 8.8g 食塩 1.1g	12月 147kcal 蛋白質 11.8g 脂質 3.9g 炭水化物 5.2g 食塩 1.1g
おやつ		ふんわりバターケーキ	もちりたいたい焼き クリーム	ぶちたまごパン10個	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	あんドーナツ
	7	8	9	10	11	12	13
昼食		本格スパイ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	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	タチウオのさんが焼き あんかけふくさ卵 青梗菜の彩り生姜和え	ラーメン(醤油) 焼き餃子 フルーツ(みかん缶)	愛情食堂 信州味噌豚丼 こうやの炒り豆腐 輪切りしば漬	ジューシーメンチカツ さつまいものレモン煮 小松菜と椎茸のおひたし
		12月 253kcal 蛋白質 7.5g 脂質 17.3g 炭水化物 18.8g 食塩 2.8g	12月 259kcal 蛋白質 17.2g 脂質 10.8g 炭水化物 22.2g 食塩 1.8g	12月 246kcal 蛋白質 7.5g 脂質 15.7g 炭水化物 19g 食塩 1.3g	12月 421kcal 蛋白質 14.6g 脂質 12.9g 炭水化物 60.9g 食塩 5.2g	12月 242kcal 蛋白質 8.7g 脂質 11.3g 炭水化物 25.2g 食塩 3.1g	12月 305kcal 蛋白質 6.3g 脂質 16.9g 炭水化物 32.2g 食塩 1.7g
おやつ		甘えび焼(えびのマヨネーズ味)	丸ぼうろ	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
	14	15	16	17	18	19	20
昼食		鶏肉の八幡巻き 茄子の味噌炒め ゴーヤのおかか和え	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 もやしとわかめの出汁醤油和え	カレーの中華あんかけ(野菜入) チヂミ ザーサイと木耳の中華和え	豚角煮 一口角揚げ煮 白菜とわかめの生姜和え	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
		12月 210kcal 蛋白質 8.2g 脂質 11.7g 炭水化物 17.9g 食塩 1.8g	12月 235kcal 蛋白質 6.5g 脂質 14.5g 炭水化物 20g 食塩 2g	12月 236kcal 蛋白質 11.4g 脂質 15.2g 炭水化物 11.4g 食塩 1.1g	12月 150kcal 蛋白質 8.2g 脂質 5.7g 炭水化物 16.2g 食塩 1.1g	12月 315kcal 蛋白質 17.6g 脂質 23.1g 炭水化物 3.7g 食塩 1.5g	12月 263kcal 蛋白質 10.3g 脂質 17.9g 炭水化物 15.8g 食塩 1.4g
おやつ		ハートクッキーバターアーモンド	野菜ゼリー	北海道純生バタークッキー	ふんわり日和(ふわしょうゆ)	レーズンクリームサンド	華やかミックス甘納豆
	21	22	23	24	25	26	27
昼食		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	鶏のやわらかフリッター ブロッコリーのペペロンチーノ キャロットラペ	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 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	牛肉豆腐 白菜の煮びたし もずく和え
		12月 94kcal 蛋白質 9.8g 脂質 1.9g 炭水化物 10.8g 食塩 1.6g	12月 119kcal 蛋白質 10g 脂質 4g 炭水化物 9.8g 食塩 1.5g	12月 309kcal 蛋白質 11.3g 脂質 22.8g 炭水化物 13.8g 食塩 1.2g	12月 228kcal 蛋白質 8.8g 脂質 12.7g 炭水化物 19.4g 食塩 2.4g	12月 237kcal 蛋白質 16g 脂質 8.9g 炭水化物 23.3g 食塩 1.4g	12月 150kcal 蛋白質 6.8g 脂質 7.6g 炭水化物 13.1g 食塩 1.6g
おやつ		栗まんじゅうN	しろえびあられ	ジャンボドーナツ	たまごロールケーキ	いわしのスナック甘辛醤油	ブルーベリーのタルト
	28	29	30	31			
昼食							
おやつ							

上記献立にご飯、汁物がつきます。

※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。

