

美浜いきいきデイだより

令和8年1月号

明けましておめでとうございます！今年は午年です🐎🐎🐎
今年は何事もウマくいきますよう、皆様と楽しいデイサービスにしていきたいと思います😊



2026年の午年は「丙午」（ひのえうま）。
パワフルで縁起の良い年です。新しいことや
諦めていたことに挑戦すると良い結果につな
がる年になるかも！？

～厨房スタッフ紹介～

皆様に美味しく召し上がっていただけますように
頑張ります！

本間



灰原



遠藤



山岸



《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。

《看護師から》 ～介護予防は口の健康から～

口には「嚥む」「飲み込む」「話す」という3つの重要な機能があります。これらは普段、当
たり前に行っていますが、加齢によって頬やのど・舌等の筋力が衰えて感覚が鈍ってくると、
機能や話す能力が徐々に低下してきます。そのことに気付かないでいると食事量が減り、栄養
状態に問題が生じてしまうことがあります。口の機能が衰えることをオーラルフレイルと言い、
他者との交流が減って会話などをしなくなるとオーラルフレイルを招きます。食事量が減り、
十分な栄養が摂れなくなると全身の衰えにもつながります。

それらを予防するためのエクササイズをご紹介します！

- ①「ベロ出しごっくん体操」舌をほんの少しだけ口から出し、そのまま唾液を飲み込む。
- ②「ごっくん体操」のど仏に手をあてて顎を少し引く。唾液を飲み込むと、のど仏が上がるの
で下がらないように息を止める。5秒経ったら息を吐き出す。

*①と②を無理のない範囲で1～3回程度行ってください。飲み込む力が衰えると誤嚥性肺炎
のリスクが高くなります。しっかり続けて食事を美味しく楽しみましょう！！

1月行事予定

12日（月）

🌳新年会🌳

9日（金）

日本舞踊（紫扇会）

16日（金）

ギター

《編集後記》 あっという間に新しい年が始まりますね！でも一年はあ
っという間なのに、しばらくするとあの時あんなことがあったなあ～
と思い出すこともあります。右の写真は次男とその彼女（笑）。ありが
たいことに毎年ギター演奏のボランティアをしに来てくれています。
これは忘れずに、また今年もお願いしよう♪

高見



献立表

月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10
ごはん みそ汁 鶏肉の八幡巻 おせち盛り みかんなます 漬物 果物	ごはん みそ汁 漬けマグロ 青菜の鶏そぼろ煮 減塩白菜浅漬け 漬物 果物	ごはん みそ汁 ミナミカゴカマス塩麴焼き あんかけふくさ卵 ほうれん草のお浸し 漬物 果物	ごはん コンソメスープ フライドチキン ブロッコリーのペペロンチーノ キャロットラペ 漬物 果物	ごはん みそ汁 キャベツの牛肉炒め風 山形県産車麴の煮物 ゆずもずく 漬物 果物	スタミナ豚丼 みそ汁 白菜の煮びたし 漬物 果物
12	13	14	15	16	17
ごはん みそ汁 直火焼ハンバーグ(和風玉葱ソース) 国産なめたけと野菜の煮物 菜の花の辛子和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 国産真鯛つみれとかぶのコンソメ煮 かぶとブロッコリーのクリームソース さつまいもサラダ 漬物 果物	ごはん みそ汁 すけそうたらの幽庵焼き そぼろ豆腐 おくらとえのきのお浸し 漬物 果物	ごはん みそ汁 さば味噌煮 切干大根と切昆布の煮物 ほうれん草とゆばの和え物 漬物 果物	ラーメン(醤油) 焼き餃子 漬物 果物	ごはん みそ汁 あじ南蛮漬け じゃがバター 小松菜と椎茸のおひたし 漬物 果物
19	20	21	22	23	24
ごはん みそ汁 骨までやわらか！いわしの梅煮 やわらか割干し大根煮 小松菜のナムル 漬物 果物	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き風 里芋の煮物 もやしのごま和え 漬物 果物	ごはん 中華スープ 畑のお肉の黒酢豚風 チヂミ 胡瓜と中華くらげの和え物 漬物 果物	ごはん みそ汁 ポークチャップ ブロッコリーのペペロンチーノ マカロニサラダ 漬物 果物	ごはん みそ汁 白身魚のきのこあんかけ 金平ごぼう 青梗菜の彩り生姜和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 ジューシーメンチカツ さつまいものレモン煮 白菜とカニカマの和え物 漬物 果物
26	27	28	29	30	31
ごはん みそ汁 白身魚の揚げ出汁風 たけのこの含め煮 白だし長芋オクラ 漬物 果物	愛情食堂 けんちんうどん ほうれん草の煮浸し 漬物 果物	ごはん みそ汁 かに玉 セロリと大根の鶏白湯 ごま油香る！辛くない白菜和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 めばるの塩麴焼き 茄子のだし浸し 子持ち昆布 漬物 果物	豚甘辛ごはん(青ネギ) みそ汁 厚焼玉子 白菜とわかめの生姜和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 カレイの中華あんかけ(野菜入) チャプチェ ザーサイと木耳の中華和え 漬物 果物

1月

