

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより 1月号



発行 令和8年1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

新年明けましておめでとうございます。



昨年は花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターをご利用いただき誠にありがとうございました。今年も皆様に「デイサービスに来てよかった」、「元気になった」と思っただけのような施設づくりに努めてまいります。今年もよろしくお願いいたします。

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンター職員一同

設備点検に伴うお休みについて

令和8年2月8日(月)～2月11日(水)の期間デイサービスは施設の設備点検のため休館となります。大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解の程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。

24日と25日の2日間、クリスマス会を開催しました。24日はハーモニカ演奏、25日はギターとオカリナ演奏のボランティアに来ていただき、クリスマスにまつわる曲を演奏していただきました。



猿橋公民館と今年2回目のZOOMでのライブコンサートを開催しました。皆様手作りの楽器を持って、一緒に演奏に楽しく加わることができました。



～看護師より～

あいうべ体操で風邪やインフルエンザ予防

●風邪やインフルエンザ等の感染症予防として、手洗いや手指消毒、こまめの換気等がありますが、それに加えて『あいうべ体操』が効果的です。

【あいうべ体操とは？】

お口の周りの筋肉を鍛えて、舌を正しい位置にし、口呼吸から鼻呼吸に直すための体操です。口呼吸だと、ウイルスなどのろ過されていない空気が体内に入ってしまう、インフルエンザなどの発症に大きく関係してしまいます。しかし、これを鼻呼吸に変えるだけで、ウイルスや細菌から気道感染を守ってくれるため、鼻呼吸がとても大切になってくるのです。

【あ】…大きく口を開けて 「あー」

【い】…大きく横に口を開く 「いー」

【う】…口を前に強く突き出す 「うー」

【べ】…舌を思いっきり下に伸ばす 「べー」

- ・ ゆっくり大きく動かしましょう。
- ・ 声を出しても大丈夫です。
- ・ 1日30回程度を目標にスタート。
- ・ 鏡を見ながらすると更に効果的です。
- ・ 痛みがある場合は無理をしないでください。

※あいうべ体操は、小さな子供からお年寄りまで誰もが簡単にできる体操です。また、マスクを着用中にお口がぽかんと開いている方にもおすすめです。（顔のたるみ予防にも効果的）声は出さなくても効果はあるので、ぜひ手洗いや手指消毒と一緒にゆっくり行ってみてください！

看護師 本島

～職員からひとこと～

あけましておめでとうございます。年末年始はしっかり英気を養えましたでしょうか？私も含め、食べ過ぎて体が重いよ～！という方もいらっしゃると思いますが、いきいきで毎日笑って、動いて、おしゃべりして、どんどん消化していきましょう！！今年も笑顔と笑い声の絶えないデイでありたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

介助員 林

月間献立表

月	火	水	木	金	土
   					
5	6	7	8	9	10
ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	炒飯 みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁
山芋とレンコンの肉団子 冬瓜の生姜あんかけ インゲンと木耳の和え物 豆乳カステラ	ミナミカゴカマス塩麹焼き あんかけふくさ卵 ほうれん草のお浸し ゼリー	かに風味しゅうまい 茄子の中華風マリネ 紅しょうがスナック	赤魚の煮付け ひじきと大豆の煮物 青梗菜の彩り生姜和え 信州りんごカステラ	キャベツの牛肉炒め風 山形県産車麩の煮物 ゆずもずく チーズあられ	スタミナ豚丼 白菜の煮びたし フルーツカクテル 珈琲タイムミニ
12	13	14	15	16	17
ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁
おおきな赤魚の塩焼 鶏の甘辛レバー ゴーヤのおかか和え ふんわりロールケーキ	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 黒ごまチップス	すけそうたら幽庵焼き そぼろ豆腐 おくらとえのきのお浸し ピーチサンド	あさりピラフ チキンカツ(チーズ) キャベツのマリネサラダ ミルク棒	牛肉豆腐 カリフラワーのカニ風味あんかけ ふきの酢味噌和え えんどう豆せんべい	あじ南蛮漬け じゃがバター 小松菜と椎茸のおひたし 和やかロアヌ
19	20	21	22	23	24
ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	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 アルミパックカニチップ	豚肉の生姜焼き風 里芋の煮物 もやしのごま和え チョコまん	畑のお肉の黒酢豚風 チヂミ 胡瓜と中華くらげの和え物 ハニードーナッツ	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 伊右衛門お濃茶ケーキ	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 塩ポン酢味おかき	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 紅茶のしっとりバームクーヘン
26	27	28	29	30	31
ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	豚甘辛ごはん(青ネギ) みそ汁	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 宇治金時	ポークステーキ ジャーマンポテト 玉ねぎのツナサラダ とうもろこしせんべい	かに玉 セロリと大根の鶏白湯 ごま油香る！辛くない白菜料理 元氣くまサンド	めばるの塩麹焼き 茄子のだし浸し 子持ち昆布 クラブチョコブッセ	厚焼玉子 白菜とわかめの生姜和え 下町駄菓子	チキンカツ(大葉) 茄子の味噌炒め うずら豆 ふわっと枝豆味