

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより2月号

発行 令和8年2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



今年も年が明けたと思ったら、あっという間にもう1か月が終わってしまいました。今月は節分の行事として豆まきを予定しています。「鬼は外、福は内」といきいきプラザに現れる鬼(邪気)と一緒に祓っていきましょう。

設備点検に伴うお休みについて

令和8年2月8日(日)～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。**

1月5日に新年会を開催いたしました。5日からボランティアの常さんず(ギター&オカリナ)にお越しいただき、お正月にまつわる曲など演奏してもらいました。また、福笑いをしたり、千両と一緒に飾るお手伝いもしていただきました。



高齢者の冬の脱水について

- 1年を通して高齢者は脱水状態になりやすいです。
 - ・ 喉の渇きを感じるセンサー機能が鈍化している。
 - ・ 水分調節能力の低下により体内水分を効率的に保持できない。
 - ・ トイレを気にして自主的に水分摂取を控えてしまう。
- 冬特有の脱水促進の要因
 - ① 暖房と乾燥によって不感蒸泄が増える。
室内の湿度が下がると皮膚や息から水分が蒸発する（不感蒸泄）
 - ② 冬はトイレが近くなる。
寒いと血管が収縮し血圧を一定に保つために尿排泄が増える。
 - ③ 喉の渇きを感じにくい。
発汗量が減る冬は、喉の渇きセンサーが鈍くなる。
- 脱水になるとどんな症状が出るのか…
 - ・ 頭痛、眠気、胃もたれ、筋肉痛、集中力の低下、体に力が入らない。
 - ・ 食欲不振、足がつる、お腹の不快感、めまい、立ち眩み。
 - ・ 手先などの皮膚がカサつく、尿の色が濃くなる、などなど…

- 脱水を防ぐ水分補給のタイミング
 - ・ 起床時、入浴前後、運動前後、寝る前



- 水分補給におすすめな飲み物
 - ・ 胃腸に負担をかけないもの → 白湯、常温の水
 - ・ ノンカフェインのお茶 → 麦茶、ほうじ茶、ルイボスティーなど
 - ・ 体を温めるもの → ココア、ゆず茶、生姜湯、シナモンティー
 - ・ 電解質飲料 → ポカリスエットなど（摂りすぎはNG）
- 食事も大事な水分です。
 - ・ 汁物や水分の多い果物やゼリー、ヨーグルトなどを摂取する。
 - ・ 雑炊やおかゆ、野菜スープなども GOOD！

※カフェインが含まれるコーヒーや紅茶・緑茶などはカフェインの利尿作用によって体の水分を失いやすくなるため、水分補給には適していません。
一度に多量の水分を飲むよりも、少量をこまめに分けて補給しましょう。

看護師 荒川

～職員からひとこと～

2月はやっぱり1年で一番寒いですよ。寒いとお身体も固まりがちになります。そんな時はデイサービスに来てお風呂に入って温まり運動して健康増進、レクで楽しいひとときを過ごしてほしいと思います。そして皆様に“福は内”“鬼は外”！！ 介助員 前田

月 間 献 立 表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ご飯 みそ汁 コク旨！麻婆豆腐 マロニーと野菜の煮物 小松菜のナムル	ご飯 みそ汁 節分の献立 骨までやわらか！イワシの梅煮 ひじきと大豆の煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 みそ汁 ふんわり卵と木耳のムースーロー チヂミ 胡瓜と中華くらげの和え物	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 茄子の煮浸し生姜風味 おくらとゆばの和え物	みそ汁 スタミナ豚丼 白菜の煮びたし 輪切りしば漬	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け 山形県産車麩の煮物 なめ苺おろし
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
9	10	11	12	13	14
 設備点検のため全館休館 			ご飯 みそ汁 チキンカツ（チーズ） アンチョビキャベツ キャロットラペ もぐもぐりんごあんパイ	ご飯 みそ汁 牛肉豆腐 カリフラワーのカニ風味あんかけ オクラおかか和え 二度焼き醤油せんべい	 ご飯 みそ汁 さわら照り焼き じゃがバター 小松菜と椎茸のおひたし クックダッセチョコレート
16	17	18	19	20	21
みそ汁 まぐろたたき丼 冬瓜の生姜あんかけ フルーツカクテル	ご飯 みそ汁 メバルのアクアパッツァ風 ヤングコーンのバター醤油風 かぼちゃサラダ	みそ汁 炒飯 カニ風味のしゅうまい 茄子の中華風マリネ	ご飯 みそ汁 にしん生姜煮 ほうれん草の煮浸し 三色豆	愛情食堂  ビビンバ風丼 チヂミ もやしの中華和え コラーゲン牛乳せん	ご飯 みそ汁 さば味噌煮 国産なめ苺と野菜の煮物 子持ち昆布
あんバタまん	マカデミアナッツおかき	紫いもブッセ	柚美香（ゆずみか）しぐれ	コラーゲン牛乳せん	花あられ塩味
23	24	25	26	27	28
ご飯 みそ汁 タチウオのさんが焼き 茄子の味噌炒め キャベツの赤しそ和え	ご飯 みそ汁 油淋鶏 肉しゅうまい ザーサイと木耳の中華和え	ご飯 みそ汁 直火焼ハンバーグ（和風玉葱ソース） レンコンと人参のきんぴら 青梗菜の彩り生姜和え	ご飯 みそ汁 肉じゃが 焼きなす おみ漬けの白和え	みそ汁 中華あんかけ丼（旨塩） チャブチェ 輪切り胡瓜の醤油漬け	ご飯 みそ汁 白身フライ 茄子の煮浸し生姜風味 小松菜と椎茸のおひたし
黒豆しぼり	ゼリー	ノンフライチップス	小倉パウムクーヘン	和やかロアンヌ	徳之島黒糖ロールケーキ
     					