

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより3月号

発行 令和8年3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



日ごとに暖かさを感じられるようになりましたが、3月は季節の変わり目であり、体調を崩しやすい季節です。

当施設では手洗い・うがいをはじめ、マスクの着用、手指消毒など基本的な感染対策を継続して実施しております。利用者様におかれましても感染症には十分注意して、お元気な姿でお目にかかれることを楽しみにしております。

デイサービスの活動報告



囲碁・将棋



脳トレ



先日の昼食で初めて「ネギトロ丼」がメニューで提供されました。利用者の皆様からは『美味しい!』、『たまにはいいね!』など好評をいただきました。



冬の冷え対策と転倒予防について

●寒い季節は、手足の冷えにより筋肉や関節がこわばりやすくなります。体が十分に温まっていない状態では、反応速度やバランス能力が低下し、転倒のリスクが高まります。安全に冬を過ごすために、日常生活でできるポイントをご紹介します。

★冷えが転倒につながる理由

- ・筋肉の柔軟性が低下する。
- ・足裏の感覚が鈍くなる。
- ・とっさの一步が出にくくなる。
- ・動作がゆっくりになり、つまづきやすくなる。

特に朝、起床時やトイレ移動時は注意が必要です。



★効果的な保温ポイント（3つの首）

首・手首・足首を温めることで、全身の血流改善が期待できます。

- ・ネックウォーマー
- ・レッグウォーマー
- ・手首サポーター

※締め付けすぎないものを選びましょう。

★転倒予防のための簡単運動（1日数回）

筋肉を動かすことが、最も安全で効果的な“温め”になります。

- ① 足首回し（左右10回ずつ）
- ② 椅子に座って足踏み（20回）
- ③ かかとの上げ下げ（10回）

無理のない範囲で継続することが大切です。



★冬の水分補給と転倒予防

冬は喉の渇きを感じにくく、知らないうちに脱水状態になることがあります。脱水は血圧低下やふらつきの原因となり、転倒リスクを高めます。

- ・こまめな水分補給（1日を通して少量ずつ）
- ・起床後や活動前に意識して摂取
- ・温かいお茶、白湯、味噌汁なども水分に含まれます。

※一度に大量に飲むのではなく、回数を分けることがポイントです。

◎持病のある方は医師の指示に従いましょう。（心不全、腎機能低下、医師から水分制限を指示されている方）

冬は活動量が減少しやすい時期ですが、【保温、軽運動、水分補給】の3つを意識することで、転倒予防につながります。

安全に配慮しながら、元気に冬を過ごしましょう。

看護師 笹部

～職員からひとこと～

3月に入り春風が吹きはじめ、桜便りが待ち遠しい今日この頃。とは言え、暖かくなったと思えば、冷え込む日もあります。そうして徐々に春らしくなり、こぶし、桜、山吹、チューリップなど花々が目を楽しませてくれます。耳を澄ませば、うぐいすの鳴き声練習も聴かれるようになります。私たちも体を動かしたくなってきますが、春になってくると同じ、冬の間に縮こまった体を徐々に少しずつほぐしていきましょう。

皆様の元気で明るい笑顔がいっぱい増えますよう、私たちスタッフが働いて、働いて、働いて、働いて、働いて（アレッ！どこかで聞いたセリフ？でもほどほどにします。）いきますので、一緒に楽しく過ごしていけたらと思います。

介助員 花輪

月間献立表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ご飯 みそ汁	みそ汁	ご飯 みそ汁	みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁
マス味醂漬け焼き 冬瓜の生姜あんかけ 減塩白菜浅漬け	ひな祭り献立 ちらし寿司 チキンフライ 姫皮竹の子とふきのおひたし	豆腐野菜ハンバーグ（玉葱ソース） やわらかごぼうのおかか煮 ほうれん草のお浸し	信州味噌豚丼 青菜の鶏そぼろ煮 黄桃缶	あじの西京焼き れんこんの土佐煮 茄子のだし浸し	豚角煮 うの花 山菜おろし
豆乳カステラ	ゼリー	紅しょうがスナック	信州りんごカステラ	チーズあられ	珈琲タイムミニ（カステラ）
9	10	11	12	13	14
ご飯 みそ汁	みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁
あじ南蛮漬け たけのこの含め煮 キャベツのゆかり和え	炒飯 肉しゅうまい ザーサイと木耳の中華和え	ロールキャベツ カリフラワーのカニ風味あんかけ 白菜とわかめの生姜和え	ボークメキシカン ブロッコリーのペペロンチーノ さつまいもサラダ	特選エビ入り五目うま煮 焼き餃子 胡瓜と中華くらげの和え物	さばの煮付け じゃがバター 小松菜と椎茸のおひたし
紅茶のしっとりバウムクーヘン	ふわっと枝豆味スナック	ハニードーナツ	みるく棒	えんどう豆煎餅	チョコまん
16	17	18	19	20	21
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
コク旨！麻婆豆腐 中華風春雨 小松菜のナムル	骨までやわらか！いわしの梅煮 こんにゃくレンコン金平 ゴーヤのおかか和え	キャベツの牛肉炒め風 南瓜の煮物 白菜となめ茸の香味和え	鶏のやわらかフリッター カリフラワーのバジル和え スパゲティサラダ	赤魚の煮付け 金平ごぼう 松前漬	肉じゃが なすのそぼろ煮 なめたけおろし
とうもろこし煎餅	かわいいメロンパン	ピーチサンド	スイスバウム	塩ぼんず味おかき	ふんわりロールケーキ北海道ミルク
23	24	25	26	27	28
ご飯 みそ汁	ご飯	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁
チンジャオロース かに風味しゅうまい ザーサイと木耳の中華和え	欧風ビーフカレー ほうれん草とコーンのリテー 福神漬	豚肉と青梗菜の豆乳クリーム煮 里芋の煮物 もやし中華和え	にしん生姜煮 茄子の味噌炒め 切昆布和え	チキンカツ(チーズ) ブロッコリーのペペロンチーノ 大根フレンチサラダ	カレイの中華あんかけ(野菜入) チャプチェ いんげんと白きくらげのナムル
宇治金時	熱風焙煎黒ごまチップス	雪見花ようかん	まんぶくクラブチョコブッセ	下町麩菓子	アルミバックカニチップ
30	31				
ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁				
鶏肉の八幡巻き こんにゃくレンコン金平 白菜としらすの和え物 レモンケーキ	トンカツ カリフラワーのカニ風味あんかけ 長芋とアカモクの柚子出汁和え おかしなバナナ				