

# 美浜いきいきデイだより 令和8年4月号

そろそろ日本各地から桜開花の声が聞こえてきました🌸  
デイルームの壁面は「春の小湊鉄道」をテーマに、優しい雰囲気になりました。  
なんだか皆さんと小旅行に行ったような気分になります！



今月は運転員お二人をご紹介します。もう皆さん顔を覚えられましたでしょうか？見かけたらお声がけください！！



成田和彦（運転員）  
これから暑くなりますね！体調に気を付けて元気に来てください！



矢部計也（運転員）  
笑顔で、安全な送迎に努めて参ります！よろしくお願いいたします！

《お知らせ》 髭剃りをされるご利用者様へ…感染対策の観点から、電気シェーバー等は各個人でご持参ください。（デイサービスの備品設置は廃止となります）

《看護師から》 人生100年時代を楽しく過ごすために心と体を整えましょう

こんな症状ありませんか？

周囲の人がチェックできること

- 物事に対する興味がなくなった
- 気持ちが落ち込む
- 喜びを感じられない

- 口数が減った
- 会話をしなくなった
- 飲酒量が増えた

\* 憂うつ感を解消する大切なこと

《運動》 日光を浴びながら体を動かす。ストレッチなどできることから行う。

《食事》 規則正しく、バランスよく食べる。腹八分目を心がける。

《睡眠》 寝床に入るのは眠くなってから。睡眠時間にこだわりすぎない。

\* 心を整える5か条

- 1：完璧を求めない～今の自分を認め「このくらいでよいと思う」という気持ちを持てば楽になる。
- 2：疲れたらゆったりできる時間をとる～自分の気持ちが穏やかになる時間を作る。音楽鑑賞、旅行等。
- 3：人と交流する機会を作る～人と交流する。人間関係を広げる、サークル活動やデイサービスも活用できる。
- 4：生きがいを持つ～趣味やスポーツなど何でもよい、楽しめるものを見つける。
- 5：一日の終わりに、「今日よかったこと」を3つ見つけてノートに書いてみる。

～認知症予防にもなります。ぜひご参考にしてみてください。～

4月行事予定 15日(水) ひまわり会(ス Copp 三味線他)、 16日(木) ギター

《編集後記》 この頃、所用で都内によく出かけています。もともと私の両親は東京出身なので、そこそこ土地勘はあって下町の方に行くともだそれなりに古い町並みを感じることができます。変わっていくものもありますが懐かしさも…。皆さんもそんな思い出があったら教えてくださいね(笑) 高見

献立表

月	火	水	木	金	土
 <p>4月</p>		1	2	3	4
		ごはん みそ汁 ほっけ粕漬焼き やわらかごぼうのおかか煮 白菜となめ茸の香味和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 豚角煮 冬瓜の生姜あんかけ おくらとゆばの和え物 漬物 果物	鶏ご飯 みそ汁 にしん塩焼き ゴーヤのおかか和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 ジューシーメンチカツ やわらか割干し大根煮 ゆずもずく 漬物 果物
6	7	8	9	10	11
ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き風 山形県産車麩の煮物 キャベツのさっぱり和え 漬物 果物	春の味覚献立 たけのごはん すまし汁 チキンカツ(大葉) 菜の花の辛子和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 にしん蒲焼き れんこんの土佐煮 ささげのお浸し 漬物 果物	ごはん コンソメスープ ポークチャップ ブロッコリーのペパロンチーノ かぼちゃサラダ 漬物 果物	ラーメン(醤油) 焼き餃子 もやし中華和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 さばの煮付け たけのこの含め煮 切昆布和え 漬物 果物
13	14	15	16	17	18
ごはん みそ汁 カレーINメンチカツ 大根の煮物 キャベツの胡麻和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 骨までやわらか!いわしの梅煮 こんにゃくレンコン金平 オクラおかか和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 キャベツの牛肉炒め風 じゃがバター 白菜としらすの和え物 漬物 果物	ごはん みそ汁 白身魚のきのこあんかけ 冬瓜の生姜あんかけ おくらとゆばの和え物 漬物 果物	ごはん 中華スープ 畑のお肉の黒酢豚風 チヂミ ごま油香る!辛くない白菜和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 鶏肉の八幡巻き さつまいも甘露煮 ゴーヤのおかか和え 漬物 果物
20	21	22	23	24	25
ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ 山形県産車麩の煮物 菜の花とキャベツのわさび和え 漬物 果物	とろろうどん そぼろ豆腐 漬物 果物	ごはん みそ汁 にしん生姜煮 南瓜の煮物 3種野菜の和風ピクルス 漬物 果物	愛情食堂 えび天丼 みそ汁 青菜の鶏そぼろ煮 輪切りしば漬 漬物 果物	ごはん みそ汁 おおきな赤魚の塩焼 たけのこの含め煮 おくらとえのきのお浸し 漬物 果物	豚甘辛ごはん(青ネギ) みそ汁 切干大根と切昆布の煮物 ポテトサラダ卵の花 漬物 果物
27	28	29	30		
本格スパイスのベジキーマカレー コンソメスープ アンチョビキャベツ 漬物 果物	ごはん みそ汁 ナガメバルの白醤油風味焼き さつまいものレモン煮 オクラおかか和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 豚肉と青梗菜の豆乳クリーム煮 切昆布和え キャベツのゆかり和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 白身魚のフライ 金平ごぼう EPAとオラの出汁醤油和え 漬物 果物		