

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより4月号

発行 令和8年4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



デイサービスの活動報告

脳トレ

絵合わせをしたり、パズルをしたり、個々で好きな脳トレを行っています。



踊り披露

誕生日のお祝いのお礼に「どじょう掬い」の踊りを披露してくれました。



ひな祭り献立

3月3日のひな祭りにちなんだ「ちらし寿司」の昼食と色鮮やかなおやつ。



デイサービス定員変更について

この度、4月1日より当デイサービスセンター利用者の定員を31人から30人に変更させていただきます。

現在ご利用の利用者様につきましては、今まで通りの利用日数でお変わりなくご利用いただけます。

ご理解・ご了承くださいますようお願い申し上げます。

見極めが難しい高齢者の「うつ病」と「認知症」、勘違いして悪化させないために
知っておきたいサイン

【うつ病が認知症に見えることがある】

『うつ病』

【症状の経過】『抑うつから認知症症状へ』

【進行】『急速に進行』

【抑うつ気分】『持続的な訴え』

【不安・焦燥】『強い』

【思考活動】『緩慢になる』

【睡眠】『しばしば不眠が見られる』

【意欲】『単純な仕事もおっくうがる』

【能力低下の訴え】『能力低下を強調し、
深刻に悩む』

【返答】『(わかりません)と答えることが多い』

【社交性】『人とのかかわりを拒絶する
傾向が強い』

【注意力・集中力】『比較的保たれている』

【見当識障害】『少ない』

『認知症』

『認知症症状から抑うつへ』

『緩やかに進行』

『訴えが弱く動揺(変動)する』

『弱い』

『それほど緩慢にならない』

『一日中眠くなる(傾眠)の傾向』

『作業意欲はあるがまとまらない』

『能力低下を隠し、深刻さが
薄い』

『周りに助言を求める』

『保たれていることが多い』

『明らかに低下』

『しばしば出現』

【対策】

- 睡眠と栄養をしっかりとること。ただし、就寝は遅め(少なくとも午後8時以降)にして、昼寝は30分以内。午後5時頃に軽い運動をする。そして、禁酒と禁煙。これがうつ対策によいと言われています。また、セロトニンの原料となる必須アミノ酸の一種であるトリプトファンを含む肉類や魚、大豆製品を食べるようにしましょう。とりわけ肉類を食べましょう。そしてなるべく日光にあたるようにしましょう。

看護師 内山

～職員からひとこと～

春らしい暖かさを感じられる季節になりました。桜の色とりどりの花が咲き始め、外の景色が少しずつ明るくなってきましたね。4月は新しいご利用者様や職員とのステキな出会いがあるかもしれません。これからも皆様が「今日もいきいきに来て良かった」と感じていただける時間になりますよう、変わらぬ笑顔でお待ちしています。

介助員 前原

異動のお知らせ

私事ではございますが、4月1日付で若葉区にある桜木園へ異動することになりました。皆様と出逢えたことに感謝の気持ちでいっぱいです。

6年間本当にありがとうございました。時々遊びに来ますので、皆様も体調に気をつけてお過ごしください。

介護員 斉藤 由姫

「今まで、
ありがとう、
ございました！」

月間献立表



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	みそ汁	ご飯 みそ汁
		ほっけ粕漬焼き やわらかごぼうのおかか煮 白菜となめ苺の香味和え	豚角煮 冬瓜の生姜あんかけ おくらとゆばの和え物	鶏ご飯 にしん塩焼き ゴーヤのおかか和え	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
		マカダミアナッツおかき	コラーゲン牛乳せん	鈴焼き沖縄産黒糖カステラ	ゼリー
6	7	8	9	10	11
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
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	春の味覚献立 たけのごごはん チキンカツ(大葉) 菜の花の辛子和え	にしん蒲焼き れんこんの土佐煮 ささげのお浸し	ポークチャップ ブロッコリーのペペロンチーノ かぼちゃサラダ	ミナミカゴカマスの塩麹焼き 国産なめたけと野菜の煮物 姫皮竹の子とふきのおひたし	さばの煮付け たけのこの含め煮 切昆布和え
黒豆きな粉のソフトサンドせんべい	紫いもブッセ	無限えび	フレンチクルーラー	もぐもぐりんごあんパイ	熱風焙煎大豆チップス
13	14	15	16	17	18
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
カレーINメンチカツ 大根の煮物 キャベツの胡麻和え あんバタまん	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 チョコバナナパウンドケーキ	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 二度焼きしょうゆせんべい	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 柚実香(ゆずみか) 白あんしぐれ	畑のお肉の黒酢豚豚風 チヂミ ごま油香る!辛くない白菜和え 伊右衛門お濃茶ケーキ	鶏肉の八幡巻き さつまいも甘露煮 ゴーヤのおかか和え 花あられ塩味
20	21	22	23	24	25
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
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	あじ魚醤油焼き カリフラワーのカニ風味あんかけ ほうれん草のお浸し	にしん生姜煮 南瓜の煮物 3種野菜の和風ピクルス	愛情食堂 えび天丼 青菜の鶏そぼろ煮 輪切りしば漬	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	豚甘さつご(青ネギ) 切干大根と切昆布の煮物 ポテトサラダ卵の花
パウンドケーキレモネード	ゼリー	トリックスオリジナルチップス	小倉パウム	和やかロアンヌ	徳之島黒糖ロールケーキ
27	28	29	30		
ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁		
本格スパイスのベジキーマカレー アンチョビキャベツ 福神漬	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	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	炒飯 えび風味しゅうまい 茄子の中華風マリネ		
豆乳カステラ	ふる里(黒棒)	紅しょうがスナック	信州りんごカステラ		