

ご利用者様 各位

# 中央いきいきプラザ内デイサービスだより

## 4月

中央いきいきプラザ内デイサービスセンター

〒260-0807

千葉市中央区松ヶ丘町257-1

TEL 209-9000 ・ FAX 209-9006



## ハーモニカ・オカリナ演奏



ボランティアの皆様による、ハーモニカ・オカリナ演奏会を行いました。春の訪れを感じる音色に、皆さんうっとりとしていました。



## レクリエーション ～羽根飛ばしゲーム～



看護師より



### 高齢者が特に気をつけたい



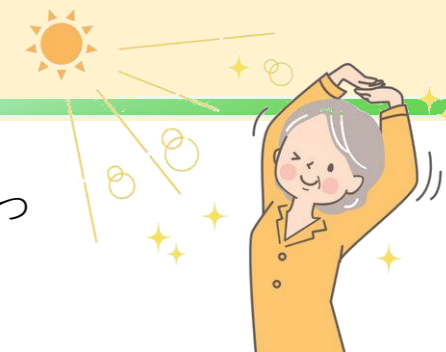
## 春バテとは？

春は季節の変わり目で昼と夜の寒暖差が大きく、体調を崩すことが増えます。特に高齢者は体の機能が若い頃に比べて落ちているため、体調を崩してしまうと長引いてしまうことも。春バテの予防と対策をしり、毎日を元気に過ごしましょう。

春バテの原因は「自律神経の乱れ」にあります。自律神経は、興奮状態にさせる「交感神経」とリラックス状態にさせる「副交感神経」がバランスを保つことでうまく機能しており、このバランスが崩れてしまうと体調を崩す原因となります。

春バテによって起こる症状は、**食欲不振・吐き気・多汗・全身のだるさ・頭痛・肩こり・手足のしびれ・動悸・不整脈・めまい・不眠**などです。特に気をつけたいのは、めまいと食欲不振です。めまいは、立ちくらみを起こした時に転倒し、骨折するケースも少なくありません。食欲不振は、栄養だけでなく水分不足になり、脱水症状を引き起こす可能性もあります。

## 春バテ予防・対策

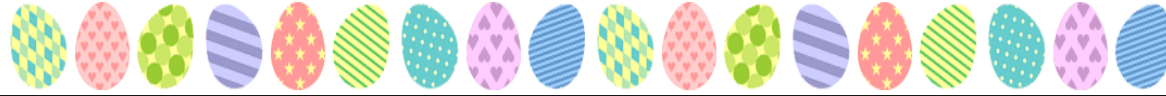


- ・寝る時間と起きる時間はできるだけ一定に保つ
- ・1日3食、バランスのよい食事を摂る
- ・朝、起きてから太陽の光を浴びる  
※脳内のセロトニン神経が活性化され、分泌が促進されると精神的な症状が緩和されます。
- ・適度な運動をする
- ・入浴する  
※リラックス効果をもたらし、血行を促進させるため自律神経が整います。ヒートショック（10℃以上の寒暖差があると起こりやすい）に注意しましょう。
- ・身体が冷え込まないように、温かい食事を食べ、温かい飲み物を飲み、衣服で調節しましょう。



(引用文献：サカナのちから たんぱく質ヘルスケアコラム)

# 中央いきいきプラザ内デイサービスセンター 献立表



2026年 4月分

|     | 日  | 月   | 火   | 水   | 木  | 金   | 土   |
|-----|----|---|---|---|--|---|---|
| 昼食  |    |   |   | 1   | 2  | 3   | 4   |
|     |    |   |   | 牛肉と厚揚げのオムレツ炒め<br>えび風味しゅうまい<br>胡瓜と中華くらげの和え物        | 豚角煮<br>冬瓜の生姜あんかけ<br>おくらとゆばの和え物                     | キャベツの肉味噌炒め<br>一口角揚げ煮<br>もやしの梅肉和え                    | ジューシーメンチカツ<br>やわらか割干し大根煮<br>ゆずもずく                   |
| おやつ |    |   |   | I77kcal 蛋白質 9.4g<br>脂質 14g 炭水化物 15.2g<br>食塩 1.6g  | I77kcal 蛋白質 16.7g<br>脂質 19.8g 炭水化物 5.8g<br>食塩 1.6g | I77kcal 蛋白質 6.3g<br>脂質 8.3g 炭水化物 10g<br>食塩 1.4g     | I77kcal 蛋白質 6g<br>脂質 16.6g 炭水化物 21.4g<br>食塩 2.3g    |
|     |    |   |   | ぶちたまごパン   | ほろり(あまからせん)  | プロテインウエハース<br>レモンバナナ味                               | ふんわりバターケーキ  |
| 昼食  | 5  | 6   | 7   | 8   | 9  | 10  | 11  |
|     |    | 豚肉の生姜焼き風<br>山形県産車麩の煮物<br>キャベツのさっぱり和え                | <b>春の味覚献立</b><br>たけのごはん<br>チキンカツ(大葉)<br>菜の花の辛子和え    | にしん蒲焼き<br>れんこんの土佐煮<br>ささげのお浸し                     | 焼き鳥丼の具<br>白菜の煮びたし<br>フルーツカクテル                      | ラーメン(醤油)<br>焼き餃子<br>もやしの中華和え                        | さばの煮付け<br>たけのこの含め煮<br>切昆布和え                         |
| おやつ |    | I77kcal 蛋白質 12.9g<br>脂質 5.2g 炭水化物 21.5g<br>食塩 1.9g  | I77kcal 蛋白質 12.3g<br>脂質 3.4g 炭水化物 16.3g<br>食塩 2.6g  | I77kcal 蛋白質 8.8g<br>脂質 6.1g 炭水化物 15.1g<br>食塩 1.4g | I77kcal 蛋白質 12.1g<br>脂質 9.4g 炭水化物 19.4g<br>食塩 1.6g | I77kcal 蛋白質 15.2g<br>脂質 14.7g 炭水化物 58g<br>食塩 5.4g   | I77kcal 蛋白質 11.6g<br>脂質 15.5g 炭水化物 11.4g<br>食塩 1.7g |
|     |    | もみじまんじゅう  | サラピーナ   | 鶴の里   | かんてん メロン味  | しらすとアーモンドのサクサクせんべい                                  | 丸ぼうろ  |
| 昼食  | 12 | 13  | 14  | 15  | 16   | 17  | 18  |
|     |    | カレーINメンチカツ<br>大根の煮物<br>キャベツの胡麻和え                    | やわらかチキンと野菜のみそ煮<br>里芋のたらこクリーム<br>胡瓜とツナの酢の物           | キャベツの牛肉炒め風<br>じゃがバター<br>白菜としらすの和え物                | フライドチキン<br>かぶとブロッコリーのクリームソース<br>スパゲティサラダ           | 畑のお肉の黒酢豚風<br>チヂミ<br>ごま油香る! 辛い白ネギ炒め                  | さば味噌煮<br>一口角揚げ煮<br>なめたけおろし                          |
| おやつ |    | I77kcal 蛋白質 6.1g<br>脂質 11.5g 炭水化物 17g<br>食塩 1.1g    | I77kcal 蛋白質 12.1g<br>脂質 14.1g 炭水化物 15.2g<br>食塩 2.1g | I77kcal 蛋白質 7.9g<br>脂質 12.9g 炭水化物 17g<br>食塩 1.6g  | I77kcal 蛋白質 12.1g<br>脂質 9.3g 炭水化物 16g<br>食塩 1.7g   | I77kcal 蛋白質 8.1g<br>脂質 7.6g 炭水化物 27.6g<br>食塩 2.4g   | I77kcal 蛋白質 12.9g<br>脂質 18.8g 炭水化物 11.1g<br>食塩 1g   |
|     |    | 光黒豆もち   | さくらまんじゅう  | しろえびあられ   | Mの時間<br>ホワイトクリーム                                   | しっとりソフトクッキー<br>キーカルシウム                              | 野菜ゼリー   |
| 昼食  | 19 | 21  | 22  | 23  | 24   | 25  |   |
|     |    | 鶏の唐揚げ<br>山形県産車麩の煮物<br>菜の花とキャベツのわさび和え                | とろろうどん<br>そぼろ豆腐<br>パイン缶スライス                         | 直火焼ハンバーグ(和風玉葱ソース)<br>やわらかごぼうのおかか煮<br>十彩ひじき        | <b>愛情食堂</b><br>えび天丼<br>青菜の鶏そぼろ煮<br>輪切りしば漬          | ピザ風トマチーチキン<br>ほうれん草とベーコンのソテー<br>マカロニサラダ             | 豚甘辛ごはん(青ネギ)<br>切干大根と切昆布の煮物<br>ポテトサラダ卵の花             |
| おやつ |    | I77kcal 蛋白質 17.2g<br>脂質 16.7g 炭水化物 22.8g<br>食塩 1.7g | I77kcal 蛋白質 8.9g<br>脂質 2.1g 炭水化物 50.2g<br>食塩 1.2g   | I77kcal 蛋白質 11.5g<br>脂質 9.2g 炭水化物 19.2g<br>食塩 2g  | I77kcal 蛋白質 6.7g<br>脂質 2.6g 炭水化物 23.3g<br>食塩 2.4g  | I77kcal 蛋白質 13.8g<br>脂質 14.4g 炭水化物 15.8g<br>食塩 2.4g | I77kcal 蛋白質 9.3g<br>脂質 11g 炭水化物 15.4g<br>食塩 1.7g    |
|     |    | 栗まんじゅう  | 宇治抹茶ドーナツ棒   | 北海道純生バタークッキー                                      | 柑橘チーズのパウンドケーキ                                      | いわしのスナック<br>甘辛醤油                                    | ヨーグルトゼリー  |
| 昼食  | 26 | 27  | 28  | 29  | 30   |   |   |
|     |    | 豚角煮<br>チャプチェ<br>だし入りわかめの酢の物(しらす)                    | 鶏つくね<br>こんにやくレンコン金平<br>白菜となめ草の香味和え                  | 豚肉と青梗菜の豆乳クリーム煮<br>切昆布和え<br>キャベツのゆかり和え             | 炒飯の素<br>えび風味しゅうまい<br>茄子の中華風マリネ                     |   |   |
| おやつ |    | I77kcal 蛋白質 16.4g<br>脂質 21.6g 炭水化物 11.6g<br>食塩 1.8g | I77kcal 蛋白質 9.1g<br>脂質 6.6g 炭水化物 20.1g<br>食塩 1.6g   | I77kcal 蛋白質 8g<br>脂質 7g 炭水化物 11.5g<br>食塩 2.2g     | I77kcal 蛋白質 5.3g<br>脂質 16.9g 炭水化物 14g<br>食塩 2.4g   |   |   |
|     |    | もっちりたい焼きあんこ   | 塩まんじゅう  | やわらか生煎餅   | 紀州の梅あげ   |   |   |

上記献立にご飯、汁物がつきます。

献立内容は納品の関係により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

