

美浜いきいきデイだより 令和8年5月号

暑かったり涼しかったりとはっきりしないお天気が続いています。体調管理に気をつけながら、デイサービスで楽しく過ごしてくださいね！

今月は新しい職員とボランティアさんをご紹介します。

新入職員紹介



鈴木信哉（生活相談員）
「来てよかった！」と思って頂ける場所づくりを目標に頑張ります！



北山茉里奈（看護師）
たくさんお話していただけると嬉しいです。よろしくお願いします



ひまわり会
スコープ三味線
や素敵な踊りも
ご披露いただきました♪♪

《お知らせ》 令和8年6月1日より、介護職員等処遇改善加算の加算率が変更となります。それに伴い5月初旬ごろよりお知らせと変更同意書をお渡しいたしますので、ご確認のほど、よろしくお願いいたします。

《看護師から》

100歳まで自分の足で歩こう！

1、歩く人になる！

健康増進のための「運動」は、時代と共に変化しています。ウォーキングのような有酸素運動が生活習慣病予防のために大切なことはだれもが知るところです。

これからは「ウェルビーイング」の時代が来ると考えます。心身共に健康で、さらに社会的にも満たされた幸福な状態を指します。大切なのは人と人とのつながりです。自ら歩いて人と人とのつながりを持ち続けられる「歩く人」になりませんか？

2、ウォーキングのポイント

①お散歩からでも大丈夫…気負わずちょっとそこまで歩いてみようかな？の気持ちで。

②なめらかに歩く …高齢者に合った歩き方を身につけましょう。

③筋トレやストレッチ …関節に負担をかけない歩き方を維持するためには柔軟性が必要！筋トレやストレッチを習慣化しましょう。

④五感を使って歩く …空気を肌で感じ、木々や花々を見ながら歩きましょう。いつもの道にも、新しい発見があるはずですよ。

⑤人に会いに行く、一緒に歩く…誰かと一緒に歩くことで継続しやすくなり、より活動的に！！

5月行事予定

全体行事	20日(水)	～運動会～
18日(月)	大正琴	21日(木) ギター

《編集後記》新年度がスタートして早や一か月がたちます。新しい職員が入っていますが、お名前を憶えていただけましたか？もし「誰？」と思う職員がいたら、ぜひ話しかけてみてください。また、ボランティアさんも新しい方がいらしてくださっていますし、いろいろイベントも考え中です！
まずは5月の運動会！毎年盛り上がりますよね（笑）お楽しみに～(*´艸`)

高見

献立表

月	火	水	木	金	土
				1 ごはん コンソメスープ ポークメキシカン ブロッコリーのペペロンチーノ スパゲティサラダ 漬物 果物	2 ごはん みそ汁 やわらかチキンの塩だれ 一口角揚げ煮 キャバツの胡麻和え 漬物 果物
4	5	6	7	8	9
ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き風 山形県産車麩の煮物 三色豆 漬物 果物	こどもの日献立 あさりピラフ コンソメスープ 大人のお子様ランチ コーン入りコールスロー 漬物 果物	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 もやしのごま和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 キャバツの肉味噌炒め 里芋のたらこクリーム ヤングコーンのお浸し 漬物 果物	塩ラーメン 焼き餃子 果物	ごはん みそ汁 さわら照り焼き たけのこの含め煮 おくらとえのきのお浸し 漬物 果物
11	12	13	14	15	16
ごはん 中華スープ めめけの中華蒸し風(清蒸魚) 中華風春雨 青梗菜の彩り生姜和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 キャバツの牛肉炒め風 こんにやくレンコン金平 白菜としらすの和え物 漬物 果物	ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ うの花 菜の花の辛子和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 白身魚のピカタ かぶとブロッコリーのクリームソース マカロニサラダ 漬物 果物	ごはん みそ汁 鶏と春雨のサムゲタン風煮込み かに入りつみれ ごま油香る! 辛い白菜和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 トンカツ さつまいも甘露煮 姫皮竹の子とふきのおひたし 漬物 果物
18	19	20	21	22	23
ごはん みそ汁 麻婆茄子 マロニーと野菜の煮物 ザーサイと木耳の中華和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 炭火烧てりやきチキン ジャガバター 山菜おろし 漬物 果物	愛情食堂 すまし汁 まぜとろ丼(まぐろ・カラ・納豆) 茄子の味噌炒め 輪切りしば漬 漬物 果物	ごはん みそ汁 白身魚のトマト煮 ほうれん草とベーコンのソテー 玉ねぎのツナサラダ 漬物 果物	鶏ご飯 みそ汁 厚焼玉子 ゴーヤのおかか和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 あじの西京焼き 南瓜の煮物 キャバツのさっぱり和え 漬物 果物
25	26	27	28	29	30
ごはん みそ汁 メバルのチリソース 中華風春雨 小松菜のナムル 漬物 果物	欧風ビーフカレー コンソメスープ ブロッコリーのペペロンチーノ 福神漬け 果物	ごはん みそ汁 骨までやわらか! いわしの梅煮 茄子のだし浸し 菜の花の辛子和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 ナガメバルの白醤油風味焼き 切干大根と切昆布の煮物 おくらとゆばの和え物 漬物 果物	ごはん みそ汁 にしん生姜煮 たけのこの含め煮 いんげんと白きくらげのナムル 漬物 果物	ごはん みそ汁 豚肉と青梗菜の豆乳クリーム煮 さつまいも甘露煮 姫皮竹の子とふきのおひたし 漬物 果物