

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



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



レクリエーション



お手玉投げ



江戸カルタ



麻雀



看護師より



「体温・血圧測定はなぜ毎回やるの？」

皆様こんにちは！季節の変わり目、お元気にお過ごしでしょうか。
デイサービスでは、毎朝、体温と血圧測定をしてから運動や入浴などを行っております。

なぜ測定するのですか



体調と血圧は、体調や環境に応じて変動するため、毎回測定することが重要です。
特に血圧は自律神経の働きやストレス、気温の変化などによって影響を受けやすく
毎回異なる値が測定されることがあります。

体温も、脳の視床下部にある体温調節中枢の働きにより、外気温の変化に応じて調節されますが、寒い時は血管が収縮し血流が減り、暑い時は血管が拡張し血流が増えるため、体温も毎回異なる値が測定されることがあります。



・体温：35.5℃位から36.9℃位を標準にしています。
37℃以上だと、脱水や感染等を考慮して対応します。



・血圧：75歳以上の標準血圧を厚生労働省は、上が140、下が90としています。

体温と血圧の測定は、体調のバロメーターとして役立ち、健康状態を把握するための重要な手段です。

高血圧の場合、脳卒中や心臓発作などを起こす可能性があります。また低血圧では脳貧血による転倒などを起こしかねません。

デイサービスでは体温や血圧測定に加え、顔色や食事はきちんと摂れているか等確認しています。体調により、入浴や運動を中止することもありますのでご了承ください。

今後とも、当デイサービスで楽しく笑顔で過ごせるよう、職員一同努めてまいります。



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 5月分

	日	月	火	水	木	金	土
昼食						1	2
						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	やわらかチキンの塩だれ 一口角揚げ煮 キャベツの胡麻和え
おやつ						124kcal 蛋白質 9.3g 脂質 4.5g 炭水化物 11.1g 食塩 1.1g	221kcal 蛋白質 12.2g 脂質 13.1g 炭水化物 9.1g 食塩 1.1g
3	4	5	6	7	8	9	
昼食	豚肉の生姜焼き風 山形県産車麩の煮物 三色豆	こどもの日献立 あさりピラフ 大人のお子様ランチ コーン入りコールスロー	国産真鯛つみれとかぶのコンソメ煮 カリフラワーのカニ風味あんかけ ささげのお浸し	鶏肉の八幡巻き 白菜の煮びたし ゴーヤのおかか和え	白身魚の揚げ出汁風 こうやの炒り豆腐 茄子のだし浸し	肉じゃが ほぐしだらの和風あんかけ キャベツのさっぱり和え	
おやつ	246kcal 蛋白質 14.4g 脂質 5.6g 炭水化物 31.8g 食塩 1.4g	268kcal 蛋白質 13.7g 脂質 14.6g 炭水化物 21.8g 食塩 2.5g	130kcal 蛋白質 7.5g 脂質 5.8g 炭水化物 12.3g 食塩 2g	167kcal 蛋白質 8.5g 脂質 7.3g 炭水化物 16.6g 食塩 1.7g	124kcal 蛋白質 9.3g 脂質 4.5g 炭水化物 11.1g 食塩 1.1g	159kcal 蛋白質 6g 脂質 4.8g 炭水化物 16g 食塩 1.9g	
おやつ	錦桃山	さっぱり塩味	北海道純生カマンベール チーズクッキー	牛乳ケーキ	バランスパワー バニラ	たまねぎおかき	
10	11	12	13	14	15	16	
昼食	本格パスタのバターチキンカレー カリフラワーのバジル和え パイン缶スライス	キャベツの牛肉炒め風 こんにやくレンコン金平 白菜としらすの和え物	鶏の唐揚げ うの花 菜の花の辛子和え	白身魚のピカタ 付) いんげん かぶとブロッコリーのクリームソース マカロニサラダ	山芋とレンコンの肉団子 焼きなす おみ漬けの白和え	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	
おやつ	245kcal 蛋白質 7.1g 脂質 17.4g 炭水化物 17.3g 食塩 1.9g	174kcal 蛋白質 7.9g 脂質 7.6g 炭水化物 17.1g 食塩 1.9g	228kcal 蛋白質 12.8g 脂質 13g 炭水化物 13.7g 食塩 1.8g	142kcal 蛋白質 9.3g 脂質 5.3g 炭水化物 14.1g 食塩 1.2g	202kcal 蛋白質 7.5g 脂質 12.9g 炭水化物 19.3g 食塩 1.6g	199kcal 蛋白質 9.6g 脂質 5.9g 炭水化物 27.7g 食塩 1.1g	
おやつ	厚切りバウムクーヘン チョコ	あん入りソフトみそパン	オランダせんべい 梅こんぶ味	和風パイ	レーズンクリームサンド	やわらかおかき(えび塩)	
17	18	19	20	21	22	23	
昼食	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	カレーINメンチカツ 白花豆 小松菜と椎茸のおひたし	チンジャオロース かに風味しゅうまい ヤングコーンのお浸し	豚角煮 さつまいものレモン煮 白菜となめ茸の香味和え	直火焼ハンバーグ(和風玉葱ソース) 山形県産車麩の煮物 インゲンと木耳の和え物	特選エビ入り五目うま煮 チヂミ もやしの中華和え	
おやつ	196kcal 蛋白質 3.7g 脂質 12.7g 炭水化物 16.9g 食塩 1.2g	268kcal 蛋白質 7.7g 脂質 11g 炭水化物 33.5g 食塩 1.1g	166kcal 蛋白質 6.8g 脂質 7g 炭水化物 15.5g 食塩 2.5g	312kcal 蛋白質 15.7g 脂質 19.5g 炭水化物 18.8g 食塩 1.5g	239kcal 蛋白質 16.1g 脂質 9.2g 炭水化物 24.2g 食塩 2g	169kcal 蛋白質 7.1g 脂質 8.1g 炭水化物 16.7g 食塩 1.9g	
おやつ	カマンベール チーズケーキ	甘えび焼 (えびのマヨネーズ味)	鶴の里	チョコチップソフト クッキーバニラ	いわしのスナック 甘辛醤油	ころっとプリン	
24	25	26	27	28	29	30	
昼食	メバルのチリソース 付) いんげん 中華風春雨 小松菜のナムル	欧風ビーフカレー ブロッコリーのペペロンチーノ 福神漬	油淋鶏 えび風味しゅうまい 胡瓜と中華くらげの和え物	ジューシーメンチカツ かぶとブロッコリーのクリームソース マカロニサラダ	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	かに玉 チャプチェ 茄子の中華風マリネ	
おやつ	144kcal 蛋白質 7g 脂質 4.8g 炭水化物 18.2g 食塩 1.5g	235kcal 蛋白質 4.9g 脂質 17.2g 炭水化物 15.2g 食塩 3.1g	308kcal 蛋白質 13.7g 脂質 18.9g 炭水化物 18.7g 食塩 2.5g	306kcal 蛋白質 7g 脂質 19.9g 炭水化物 24.3g 食塩 1.9g	143kcal 蛋白質 8.6g 脂質 7.5g 炭水化物 9.3g 食塩 1.6g	203kcal 蛋白質 7.6g 脂質 10.3g 炭水化物 22.1g 食塩 3g	
おやつ	ブルーベリーのタルト	薄皮まんじゅう	しろえびあられ	キウイゼリー	しっとりソフトクッキー カルシウム	たまごロールケーキ	
31							
昼食							
おやつ							

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。