

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより6月号



発行 令和8年6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

色とどりの紫陽花がきれいに咲き誇る季節となりました。
爽やかな新緑から一転して雨の日が増えましたが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。外に出るのが億劫になりがちな季節ですが、デイサービスの中はいつも皆さまの明るい笑い声であふれています。室内で楽しめる脳トレやゲームなどを企画していますので、ぜひ体調に気をつけながら元気に足をお運びください。

介護職員等処遇改善加算に係る変更同意書のご署名とご捺印、ありがとうございました。

デイサービスの活動報告



ツツジ鑑賞会

毎年恒例のツツジの鑑賞会を行いました。今年は桜のお花見ができなかったため、ツツジの鑑賞会は天気も良く、お散歩しながら鮮やかに咲いているツツジの鑑賞を皆さん楽しんでおりました。



歯と口の健康週間について

○毎年6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この1週間は、歯と口の健康に対する関心を深め、正しい知識を身につけ、日頃のケアを見直すための大切な期間とされています。

今回はオーラルフレイルについてご紹介します。

○「オーラルフレイル」とは

口の“ささいな衰え”のことを言います。適切な対処をせず放っておくと、その衰えが積み重なり、口の機能の低下のみならず、食欲の低下や心身機能の低下にまでつながります。

○こんな症状はありませんか？

- ・食べこぼす
- ・口臭が気になる
- ・滑舌が悪い
- ・口が乾く
- ・食欲がない
- ・むせる

このような症状に当てはまるとオーラルフレイルかもしれません。

○オーラルフレイルを予防するには？

- ① 歯科の定期検診を受けましょう
- ② お口の中を清潔にしましょう
- ③ お口の機能を高めましょう
- ④ しっかり噛んで食べましょう

※オーラルフレイルは、本人が自覚しにくい場合が多いので家族や周囲の人が気づいてあげることも大切です。

○やってみよう！自分でできる「オーラルフレイル」予防！

パ：唇をしっかりと閉じてから発音（口を開けたり閉じたり）

タ：舌を上あごにしっかりとくっつけて発音（舌の中央を動かす）

カ：のどの奥に力を入れて発音（舌の奥を動かす）

ラ：舌先を上の前歯の裏につけて発音（舌の先を動かす）

○パタカラ体操のやり方（昼食前の体操でお馴染み！）

1. 「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声で発音します

※パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ

2. 「パタカラ」と続けて発音し、これを5回繰り返します

※パタカラ、パタカラ、パタカラ、パタカラ…

○しんどい時は3回でやってみましょう！

また、昼食前に行っている唾液腺マッサージや、以前ご紹介した「あいうべ体操」もフレイル予防に効果的ですので、こちらも併せて行ってみてください。

看護師 本島



～職員からひとこと～

6月に咲く花といえば何を思い出しますか？紫陽花、花菖蒲、ラベンダー。でも、様々な季節の花が例年より少し早く見頃を迎えているようです。送迎の時に一緒に早咲きの花を探してみませんか？

介助員 小笹



月間献立表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁
ポークステーキ アンチョビキャベツ かぼちゃサラダ	夕チウオのさんが焼き こんにやくレンコン金平 だし入りわかめの酢の物 (しらす)	信州味噌豚丼 白菜の煮ひたし パイン缶スライス	直火焼ハンバーグ (特製トナソース) ペネネのかぼちゃクリームソース 玉ねぎのツナサラダ	赤魚の煮付け 付) いんげん なすのそぼろ煮 オクラの鬼おろし	ほっけ粕漬焼き 付) 花人参 南瓜の煮物 白菜の胡麻酢和え
レモンケーキ	おかしなバナナ	マカダミアナッツおかし	コラーゲン牛乳せん	鈴焼き沖縄産黒糖カステラ菓子	ゼリー
8	9	10	11	12	13
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
めぬけの中華蒸し風(清蒸魚) 中華風春雨 白菜としらすの和え物	キャベツの牛肉炒め風 里芋のたらこクリーム 三色豆	海老と野菜のチリソース チヂミ 胡瓜と中華くらげの和え物	入梅献立 骨までやわらかいわし梅煮 付) 花人参 ひじきと大豆の煮物 モロヘイヤとオクラの出汁醤油和え	鶏のやわらかフリッター ブロッコリーのペペロンチーノ マカロニサラダ	たらの煮付け うの花 なめたけおろし
みるく棒	紫いもブッセ	新潟ぬれせんべい	フレンチクルーラー	りんごあんパイ	熟風焙煎大豆チップス
15	16	17	18	19	20
ご飯 みそ汁	みそ汁	ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁	みそ汁	ご飯 みそ汁
骨までやわらか! さばの味噌煮 付) 花人参 じゃがりター もやしのごま和え	牛丼 やわらか割干し大根煮 輪切り胡瓜の醤油漬け	赤魚の塩焼き 付) いんげん あんかけふくさ卵 白菜とカニカマの和え物	キャベツの肉味噌炒め 鶏そぼろとじゃがいもの煮物 茄子の中華風マリネ	かに玉丼 白菜の煮ひたし フルーツカクテル	白身魚の揚げ出汁風 山形県産車麩の煮物 ささげのごま和え
まんぷくらブクリームブッセ	厚切りバウムクーヘン	ふんわり揚げコンソメ味	柚美香 (白あんのしぐれ)	チョコバナナバウンドケーキ	花あられ塩味
22	23	24	25	26	27
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
山芋とレンコンの肉団子 茄子の煮浸し生姜風味 ザーサイと木耳の中華和え	骨までやわらか! さば煮付け 付) 花人参 さつまいものレモン煮 オクラおかし和え	さわらの照り焼き 付) 花人参 切昆布和え 白菜となめ茸の香味和え	白身魚のトマト煮 ジャーマンポテト 大根とルッコラのサラダ	豆腐野菜ハンバーグ (玉葱ソース) レンコンと人参のきんぴら 姫皮竹の子とふきのおひたし	カレイの中華あんかけ(野菜入) 中華風春雨 もやしの中華和え
特選はまれ (海老の香りの煎餅)	徳之島黒糖ロールケーキ	ゼリー	ジャガイモを使ったノンフライチップス	小倉パウム	和やかクオアヌ
29	30				
ご飯 みそ汁	ご飯 みそ汁				
白身魚のフライ 付) いんげん 茄子のだし浸し 菜の花とキャベツのわさびマヨ和え 豆乳カステラ	チキンステーキ (レモン風味) かぶとブロッコリーのクリームソース マカロニサラダ ふる里 (黒棒)				