

ご利用者様 各位

発行日：令和8年5月25日

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



今月のレクリエーション

金ちゃん、廣ちゃん ♪～バンド演奏～♪



スマイルハーモニカ ♪～ハーモニカ演奏～♪



お休みの時は振替利用をおススメします！

デイサービスは欠席した分を別の日に調整して利用することができます。体調不良や通院、家庭の事情などで欠席する際は振替利用をご活用ください。振替利用を活用することで、週全体の運動量やリハビリの機会を確保でき、身体機能低下や生活リズムの乱れを防ぐことが可能になります。普段と異なる曜日の利用は気分転換や新しい交流にも繋がります。是非ご活用ください！

看護師より



明日の自分のために 体を動かし健康な体を作りましょう！

いつもご利用ありがとうございます。健やかな生活を送るためには運動による体の柔軟性を保つことがとても大切です。運動には「生活習慣病の予防」「フレイルの予防」「サルコペニアの予防」「認知機能低下の予防」の効果があります。今回は当デイサービスで行っている運動（機能訓練）をご紹介します！

運動器具などを使用した上下肢運動のご紹介

- ① **イージーウォーク（電動）**
座ったままでも「歩く運動」ができ、足首を屈伸させる運動を行い、首の動きをなめらかに転倒予防を図ります。
- ② **ルームマーチ（電動）**
ペダルを漕ぐだけで簡単に有酸素運動をすることができ、筋肉の柔軟性、股関節や膝関節の可動域拡大の効果があります。
- ③ **プーリー**
滑車を使った上肢の交互運動で、肩や肘の可動域拡大の効果があります。
- ④ **エアロバイク**
有酸素運動による心肺機能の向上、サイクリングは脳への血流を促進しスッキリ感を得られるため認知症を軽減する期待があります。
- ⑤ **手すりを使用した下肢筋力運動**
足腰の筋力強化、バランス感覚が向上し転倒リスクを軽減、また、関節の柔軟性が向上し動きやすくなる効果があります。

イージーウォーク



ルームマーチ



プーリー



エアロバイク



スクワット

利用者様からの 喜びの声



以前は歩行器を使用していましたが、リハビリのおかげで使わずに歩けるようになり嬉しいです。

リハビリを頑張っ立ち上がりやすくなりました。



他にも



11時、13時30分 全体体操

イスに座ったまま音楽に合わせて体操を行います。上半身や下半身、身体全体、歌、頭を使うことで体力や筋力の低下を防ぎ、転倒予防の効果、認知症予防の期待も高まります。

11時50分 口腔体操

- 「パ」 口周りの筋肉を鍛えて食べ物が口からこぼれにくくします
- 「タ」 食べ物を飲み込む（嚥下）機能維持に効果があります
- 「カ」 食べ物を飲み込んだ後、食道に送り込む練習になり誤嚥性肺炎の予防になります
- 「ラ」 舌の筋肉を鍛え、食べ物を口の中でコントロールできるようになります



さあ、みなさん！

デイサービスで体を動かして丈夫な体を維持しましょう！

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 6月分

	日	月	火	水	木	金	土			
昼食		1	2	3	4	5	6			
		ポークステーキ アンチョビキャベツ かぼちゃサラダ	やわらかチキンの塩だれ 焼きなす ヤングコーンのお浸し	コク旨!麻婆豆腐 セロリと大根の鶏白湯 ザーサイと木耳の中華和え	直火焼ハンバーグ (特製トマトソース) パン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			
		I77kcal 蛋白質 10.7g 脂質 14.1g 炭水化物 16.4g 食塩 1.8g	I77kcal 蛋白質 10.9g 脂質 8.8g 炭水化物 11.2g 食塩 1.4g	I77kcal 蛋白質 5.4g 脂質 6.3g 炭水化物 10.9g 食塩 1.7g	I77kcal 蛋白質 12.5g 脂質 14.3g 炭水化物 18.8g 食塩 1.5g	I77kcal 蛋白質 8.7g 脂質 6.9g 炭水化物 8.9g 食塩 0.8g	I77kcal 蛋白質 8.4g 脂質 2.7g 炭水化物 13.5g 食塩 0.6g			
おやつ		あんドーナツ	もちもちたい焼き クリーム	鶴の里つぶあん	ほろり(あまからせん)	プロテインウエハース レモンパネオ味	ふんわりバターケーキ			
	7	8	9	10	11	12	13			
昼食		牛肉豆腐 茄子の煮浸し生姜風味 大根と胡瓜の糠漬け	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 モロイヤンとわかめの出汁醤油和え	鶏のやわらかフリッター ブロッコリーのペロンチーノ マカロニサラダ	ブルコギ えび風味しゅうまい 姫皮竹の子とふきのおひたし			
		I77kcal 蛋白質 5.9g 脂質 7.8g 炭水化物 13.5g 食塩 1.7g	I77kcal 蛋白質 10.2g 脂質 8.5g 炭水化物 28.6g 食塩 1.7g	I77kcal 蛋白質 5.6g 脂質 11.6g 炭水化物 24.4g 食塩 1.9g	I77kcal 蛋白質 10.4g 脂質 4.8g 炭水化物 13.3g 食塩 1.2g	I77kcal 蛋白質 12.1g 脂質 23.4g 炭水化物 16.9g 食塩 1.2g	I77kcal 蛋白質 6.7g 脂質 12g 炭水化物 21.7g 食塩 2g			
おやつ		もみじまんじゅう	サラピーナ	北海道純生バタークッキー	かんてん いちご味	しらすとアーモンドの サクサクせんべい	栗まんじゅう			
	14	15	16	17	18	19	20			
昼食		骨までやわらか!さばの味噌煮 付) 花人参 じゃがバター 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	鶏肉の八幡巻き 里芋の煮物 ゴーヤのおかか和え	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 白菜の煮びたし フルーツカクテル	豚角煮 冬瓜の生姜あんかけ キャベツのさっぱり和え			
		I77kcal 蛋白質 12.8g 脂質 13.8g 炭水化物 14.6g 食塩 1.3g	I77kcal 蛋白質 7.2g 脂質 12.5g 炭水化物 17.9g 食塩 2.6g	I77kcal 蛋白質 8.5g 脂質 6.3g 炭水化物 20.6g 食塩 1.7g	I77kcal 蛋白質 5.3g 脂質 7g 炭水化物 14.8g 食塩 1.5g	I77kcal 蛋白質 7.8g 脂質 7.6g 炭水化物 19.2g 食塩 2.6g	I77kcal 蛋白質 16.1g 脂質 19.3g 炭水化物 5.4g 食塩 1.9g			
おやつ		華やかミックス甘納豆	ふんわり日和(ふわしお)	牛乳パン	Mの時間 ホワイトクリーム	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			
	21	22	23	24	25	26	27			
昼食		愛情食堂 伊勢風うどん 鶏の唐揚げ だし入りわかめの酢の物	欧風ビーフカレー ブロッコリーのペロンチーノ 福神漬	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	チキンカツ(大葉) 茄子の味噌炒め ほうれん草のお浸し	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	カレーの中華あんかけ(野菜入) 中華風春雨 もやし中華和え			
		I77kcal 蛋白質 13.5g 脂質 7.6g 炭水化物 63.7g 食塩 3.9g	I77kcal 蛋白質 4.9g 脂質 17.2g 炭水化物 15.2g 食塩 3.1g	I77kcal 蛋白質 10.3g 脂質 4.7g 炭水化物 8.5g 食塩 1.6g	I77kcal 蛋白質 11.4g 脂質 7.3g 炭水化物 16.4g 食塩 1.2g	I77kcal 蛋白質 9.3g 脂質 7.9g 炭水化物 23.3g 食塩 2.4g	I77kcal 蛋白質 7.7g 脂質 6.1g 炭水化物 16g 食塩 1.2g			
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	カマンベールチーズケーキ	レーズンクリームサンド	丸ぼうろ			
	28	29	30							
昼食	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和え	チキンステーキ (レモン風味) かぶとアスパラのクリームソース マカロニサラダ								
	I77kcal 蛋白質 8g 脂質 17.5g 炭水化物 15.3g 食塩 1g	I77kcal 蛋白質 18.6g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g 食塩 1.5g								
おやつ		もちもちたい焼き あんこ	塩まんじゅう							

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。

