

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより7月号



発行 令和8年7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

日頃より花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターをご利用いただき誠にありがとうございます。7月に皆様のお手元に「**介護保険負担割合証**」が届くと思います。届きましたら、お手数をおかけいたしますが、ご利用時に持参くださいますようお願いいたします。(コピーをとらせていただいております)

暑さ厳しい折、くれぐれもご自愛ください。何か気になる点などございましたらいつでもお気軽にご相談ください。

施設内修繕（介助浴槽の混合栓修繕のお知らせ）

介助浴槽の混合栓のユニット交換に伴い、デイサービス内で入浴サービスが提供できなくなるため、併設の老人福祉センター千葉市花見川いきいきプラザの浴室を利用します。また、工事に伴い、厨房の水が止まるため、昼食がお弁当の提供となります。

期間 令和8年7月21日(火)～令和8年7月27日(月)まで。

※但し工事の状況により延長になる可能性もございます。

御不便をおかけしますが、ご協力いただきますようお願いいたします。

デイサービスの活動報告

三味線 演奏会

迫力ある三味線の演奏と歌を披露してくれました。





『笑うこと』と『健康』について

○笑う事は健康にどんな効果があるのでしょうか

① 血行を促進⇒笑う動作によって体内に酸素が沢山取り込まれるため、全身の血のめぐりが良くなって新陳代謝が活発になります。

② 筋力アップ⇒笑うと腹筋・横隔膜・肋間筋・顔の表情筋などを動かすので、筋力を鍛えることにもなります。

③ 脳の働きが活性化⇒笑うと脳の血流が増加し、海馬（記憶をつかさどる）や大脳新皮質（意思や理性をつかさどる）などの働きが活性化されます。自律神経のバランスが整い、気分が安定する効果も…。

④ 免疫力がアップ⇒笑うとナチュラルキラー細胞（ウイルスなどの病原菌を見つけると攻撃を行う免疫細胞）が活性化することで、免疫力が上がるそうです。

⑤ 鎮痛作用⇒笑うと脳内でエンドルフィン（鎮痛作用のある物質）というホルモンが分泌されます。

⑥ ストレスの軽減⇒笑うことで、脳内で幸せホルモンが分泌され、ストレスホルモンが減少します。

【この他にもいろいろな効果があるようです。】

【笑う門には福来る】の言葉通り、笑う事は健康に良い効果をもたらしてくれます。皆様にたくさんの笑顔・笑いをお届けできるよう、私たちスタッフ一同頑張っています。

看護師 荒川

～職員からひとこと～

いよいよ夏本番！暑い、とにかく暑いです。対策はまず水。朝起きた時、ぬるま湯一杯。日中はコップに麦茶を常に用意しておいて、コップが目に入ったら飲む。濡れタオルを首に掛ける。脇の下を拭く。冷たい水で手を冷やす。必ずお持ちの外部冷却（エアコン、扇風機、うちわ等）と一緒に！

いっそう効果があります。この暑い夏を皆様の工夫で乗り越えましょう！



介助員 高橋

月間献立表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け やわらかごぼうのおかか煮 小松菜と椎茸のおひたし 紅しょうがスナック	みそ汁 炒飯 かに風味しゅうまい 茄子の中華風マリネ ゼリー	ご飯 みそ汁 タンドリーチキン&ポテト カリフラワーのバジル和え フルーツ (みかん缶) チーズあられ	ご飯 みそ汁 あじ魚醤油焼き 付) 花人参 山形県産車麩の煮物SH ささげのごま和え 珈琲タイムミニ
	6	7	8	9	10
ご飯 みそ汁 骨までやわらかいわし梅煮 付) いんげん やわらか割干し大根煮 胡瓜とツナの酢の物 スイスバウム	七夕献立 七夕そうめん そぼろ豆腐 フルーツカクテル ふわっと枝豆味スナック	ご飯 みそ汁 さば味噌煮 れんごんの土佐煮 ささげのお浸し ハニードーナツ	ご飯 みそ汁 豚角煮 切昆布和え ほうれん草のお浸し ピーチサンド	ご飯 みそ汁 フライドチキン ブロッコリーのペペロンチーノ 大根とルッコラのサラダ えんどう豆煎餅	ご飯 みそ汁 白身魚のきのごあんかけ こんにゃくレンコン金平 オクラおかか和え 紅茶のしっとりバウムクーヘン
13	14	15	16	17	18
ご飯 みそ汁 めぬけの中華蒸し風(清蒸魚) カリフラワーのカニ風味あんかけ 胡瓜と中華くらげの和え物 とうもろこし煎餅	ご飯 みそ汁 鶏のやわらかフリッター 三色豆 もやしの梅肉和え かわいいメロンパン	ご飯 みそ汁 ブルコギ丼 (ほうれん草) チヂミ 黄桃缶 天空の抹茶ブッセ	ご飯 みそ汁 さばの煮付け ひじきと大豆の煮物 EPA作とわらの出汁醤油和え みんなでチョコラスク	ご飯 みそ汁 キャベツの牛肉炒め風 あんかけふくさ卵 小松菜と椎茸のおひたし 塩ぼんず味おかき	ご飯 みそ汁 豚甘辛ごはん(青ネギ) うの花 白菜とわかめの生姜和え ふんわりロールケーキ北海道ミルク
20	21	22	23	24	25
ご飯 みそ汁 メバシのアクアパッツァ風 カリフラワーのバジル和え さつまいもサラダ 宇治金時	お弁当 ゼリー	お弁当 下町駄菓子	お弁当 熱風焙煎大豆チップス	お弁当 まんぶくクラブチョコブッセ	お弁当 カニチップ (スナック)
27	28	29	30	31	
お弁当 レモンケーキ	みそ汁 欧風ビーフカレー ほうれん草とコーンのソテー フルーツ (みかん缶) おかしなバナナ	ご飯 みそ汁 畑のお肉の黒酢豚風 チヂミ ごま油香る! 辛くない白菜炒め マカデミアナッツおかき	ご飯 みそ汁 めばるの塩麹焼き さつまいも甘露煮 切干大根の甘酢和え コラーゲン牛乳せん	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ こんにゃくレンコン金平 ほうれん草のお浸し 鈴焼き沖縄産黒糖カステラ菓子	