

ご利用者様 各位

発行日：令和8年6月24日

# 中央いきいきプラザ内デイサービスだより

## 7月

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

### バスケットインピンポン玉



### テーブル卓球



### ピンポン玉落とし



看護師より

### 7月のデイだより



# そのひと口の水分が 命を守ります!



熱中症を予防して 元気に夏を 過ごしましょう!

### 高齢者は熱中症になりやすい!

のどの渇きを感じにくくなる

汗をかきにくく 体温調節が難しくなる

室内でも熱中症になることがある



### こんな症状があったら要注意!

- ✓ めまい
- ✓ 頭痛
- ✓ 吐き気
- ✓ 体がだるい
- ✓ いつもより元気がない



無理をせず、涼しい場所で休み、水分補給をしましょう。症状が続くときは早めに職員または医療機関へご相談ください。

### 熱中症を予防するために

こまめな水分補給



のどが渇く前に 少しずつ飲みましょう。

エアコンを上手に使いましょう



室温28℃を目安に、快適な温度を保ちましょう。

外出時は帽子や日傘を利用しましょう



直射日光を避けて、日差しから身を守りましょう。

しっかり食事をとり、十分な睡眠をとりましょう



バランスのよい食事と睡眠で、体力を維持しましょう。

### みんなで気をつけよう!

- ✓ 気温や体調を毎日チェックしましょう
- ✓ 無理をせず、休憩をとりましょう
- ✓ 周りの方にも声をかけ合しましょう



### 熱中症は「予防」がいちばん!

水分補給・室温管理・体調管理を心がけて、元気に暑い夏を乗り切りましょう!



体調の変化など、お気づきのことがあればいつでも職員にお声かけください。

## 予告 夏祭り

日時:8/10(月)8/11(火)  
13:30~14:30

ゲストをお迎えし、笑顔があふれる楽しい夏まつりをスタッフ一同企画してまいります! 詳細は次月号にて! お楽しみに!

# 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 7月分

	日	月	火	水	木	金	土
昼食				1	2	3	4
				ジューシーメンチカツ 里芋の煮物 ゴーヤのおかか和え	ほっけ味噌焼き 冬瓜の生姜あんかけ ヤングコーンのお浸し	ロールキャベツ たけのこの含め煮 おくらとえのきのお浸し	あじ魚醤油焼き 付) 花人参 山形県産車麩の煮物 ささげのごま和え
おやつ				17kcal 蛋白質 7.4g 脂質 17g 炭水化物 22.9g 食塩 1.6g	17kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2g 炭水化物 6.1g 食塩 0.9g	17kcal 蛋白質 4.4g 脂質 2.5g 炭水化物 10.2g 食塩 1.2g	17kcal 蛋白質 16.9g 脂質 4.1g 炭水化物 17.5g 食塩 1.3g
				やわらか生煎餅	紀州の梅あげ	カルシウム塩せんべい	ヨーグルトゼリー
昼食	5	6	7	8	9	10	11
		麻婆茄子 かに入りつみれ 小松菜のナムル	<b>七夕献立</b> 七夕そうめん そぼろ豆腐 フルーツカクテル	さば味噌煮 れんこんの土佐煮 ささげのお浸し	かに玉 茄子の味噌炒め 輪切り胡瓜の醤油漬け	フライドチキン ブロッコリーのペロンチーノ 大根とルッコラのサラダ	キャベツの肉味噌炒め ヤングコーンのバター醤油風 姫皮竹の子とふきのおひたし
		17kcal 蛋白質 5.4g 脂質 12.3g 炭水化物 13.2g 食塩 1.6g	17kcal 蛋白質 10.3g 脂質 4.7g 炭水化物 48.2g 食塩 1g	17kcal 蛋白質 11.6g 脂質 14.9g 炭水化物 17.2g 食塩 1g	17kcal 蛋白質 7.7g 脂質 12g 炭水化物 16.8g 食塩 2.8g	17kcal 蛋白質 12.1g 脂質 10.2g 炭水化物 10.1g 食塩 1.5g	17kcal 蛋白質 4.9g 脂質 7.3g 炭水化物 10.9g 食塩 1.7g
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	厚切りバウムクーヘンチョコ	いわしのスナック甘辛醤油	そばまんじゅう
昼食	12	13	14	15	16	17	18
		めめけの中華蒸し風(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	鶏のやわらかフリッター 三色豆 もやしの梅肉和え	山芋とレンコンの肉団子 大根のそぼろ煮 ゴーヤのおかか和え	さばの煮付け ひじきと大豆の煮物 玉ねぎと柘の出汁醤油和え	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	豚甘辛ごはん(青ネギ) うの花 白菜とわかめの生姜和え
		17kcal 蛋白質 11.2g 脂質 2.7g 炭水化物 7.7g 食塩 1.4g	17kcal 蛋白質 13.2g 脂質 20g 炭水化物 26.6g 食塩 0.9g	17kcal 蛋白質 6.5g 脂質 11.6g 炭水化物 16.8g 食塩 1.7g	17kcal 蛋白質 13.4g 脂質 16.6g 炭水化物 13.2g 食塩 1.3g	17kcal 蛋白質 9.3g 脂質 11.8g 炭水化物 15.2g 食塩 2.1g	17kcal 蛋白質 8.7g 脂質 9.8g 炭水化物 6.7g 食塩 1.5g
おやつ		レモンティー風ゼリー	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	きなこウエハース	ふんわり日和
昼食	19	20	21	22	23	24	25
		メバル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	さわら照り焼き 大根の煮物 白だし長芋オクラ	<b>愛情食堂</b> きゃべきゅう牛丼 山形県産車麩の煮物 パイン缶スライス	トンカツ うずら豆 青梗菜の彩り生姜和え	ラーメン(醤油) 肉しゅうまい ザーサイと木耳の中華和え	にしん生姜煮 レンコンと人参のきんぴら ほうれん草とゆばの和え物
		17kcal 蛋白質 7.7g 脂質 6.9g 炭水化物 13.3g 食塩 0.9g	17kcal 蛋白質 11g 脂質 5g 炭水化物 10.2g 食塩 0.9g	17kcal 蛋白質 11.3g 脂質 10.1g 炭水化物 31.9g 食塩 2.7g	17kcal 蛋白質 11.1g 脂質 6.7g 炭水化物 35.9g 食塩 1.4g	17kcal 蛋白質 13.1g 脂質 5.1g 炭水化物 55.1g 食塩 4.3g	17kcal 蛋白質 9.3g 脂質 8.6g 炭水化物 14.3g 食塩 1.6g
おやつ		たまごパンプレーン	カマンベールチーズケーキ	鶴の里	チョコチップソフトクッキーバニラ	レーズンクリームサンド	ころっとプリン
昼食	26	27	28	29	30	31	
		やわらかチキンの塩だれ 里芋の煮物 菜の花の辛子和え	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)	白身フライ カリフラワーのカニ風味あんかけ オクラおかか和え	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	鶏の唐揚げ こんにやくレンコン金平 ほうれん草のお浸し	
		17kcal 蛋白質 11.9g 脂質 9.1g 炭水化物 15.1g 食塩 1.6g	17kcal 蛋白質 4.6g 脂質 16.7g 炭水化物 17.5g 食塩 2.7g	17kcal 蛋白質 8.4g 脂質 7.8g 炭水化物 14.7g 食塩 1.3g	17kcal 蛋白質 9.7g 脂質 1.9g 炭水化物 20.6g 食塩 0.7g	17kcal 蛋白質 11.9g 脂質 11g 炭水化物 16g 食塩 1.7g	
おやつ		あんドーナツ	もっちりたい焼き ク クリーム	鶴の里つぶあん	野菜ゼリー	プロテインウエハース レモンバニラ味	

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。

