

美浜いきいきデイだより

令和8年9月号

暦の上では秋になりますが、まだまだ暑い日が続きそうですね(+_+) それでも夕方になると虫の音が聞こえたりして、少しだけ秋が近くに感じられるようになりました。

「暑さ寒さも彼岸まで」ですが、引き続き体調管理をしっかりとってお過ごしてください！

8/22（土）に新しく合唱ボランティアさん（うぐいす様）が来てくださいました。
住んだ歌声と優しいハーモニーがルーム内に響き渡り、心に残るひとときでした♪♪♪



演奏後には

「昔を思い出して涙が出そうだった」「また聴きたい」と感想をいただきました！



《お知らせ》 デイルームに自由にお使いいただける PC を設置しました。また FreeWi-Fi の利用が可能になりました。接続をご希望の方はスタッフまでお声がけください！

《看護師から》

あなたの疲れ大丈夫？

1、疲れの原因は、体・心・脳にあります。疲れは「休んでほしい」という心身のサインです。

2、疲れが取れない理由は

①体の疲れ：よくない姿勢、不規則な生活、睡眠不足、けがなど

②脳の疲れ：テレビ・スマホからの情報、メールのやり取り、動画の視聴など

③心の疲れ：対人関係のトラブル、怒り、恨み、後悔、過剰な責任感、孤独感など

3、「暮らしを楽しむ」視点で、日々の生活を見直しましょう。

*ポイント1…生活時間を調整しましょう！

- ・仕事や役割を抱え込まない ・仕事、家事、趣味は時間を決めて行う
- ・決まった時間に床に就く

*ポイント2…偏った習慣や価値観を変えましょう！

- ・「寝る、食べる、休む」を犠牲にしない ・偏った価値観を修正する
- ・お酒、たばこ、ギャンブルでの発散はしない

*ポイント3…心の持ちようを変えてみましょう！

- ・ポジティブ思考を目指す ・感情表現を豊かにしよう ・些細なことにとらわれない

*ポイント4…生活支援サービスや介護保険制度を活用しましょう！

- ・人との交流も得られ、心身の健康を保つのに役立ちます

4、それでも疲れが取れないときは、総合内科や心療内科の受診を考えましょう 🌸 🌸 🌸

9月行事予定

14日（月）

👵 敬老会 👵

15日（火） 紙芝居

17日（木） ギター

〈編集後記〉夏は暑くても冷房の中にいると、肌はカサカサ髪もパサパサで、しかも日焼けのダメージも…ダメージを受けた肌や髪はトラブルのもと！というわけで試験的に皆さんの入浴後に使用できる化粧水やヘアオイルをご用意してみました！ご感想を教えてくださいね！❤️ 高見

献立表					
月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	
 ごはん みそ汁 にしん蒲焼き 南瓜の煮物 EPAイとワラの出汁醤油和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 畑のお肉の黒酢豚風 焼き餃子 もやしの中華和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 あじ西京焼き 里芋のたらこクリーム キャベツの胡麻和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き風 大根の煮物 胡瓜とツナの酢の物 漬物 果物	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 かに風味しゅうまい ザーサイと木耳の中華和え 漬物 果物	
7	8	9	10	11	12
ごはん みそ汁 ふんわり卵と木耳のふえー かに入りつみれ 青梗菜の彩り生姜和え 漬物 果物	愛情食堂 あさりピラフ コンソメスープ ポークメキシカン ポテトサラダ卵の花 漬物 果物	ごはん みそ汁 ナガメバルの白醤油風味焼き 茄子の味噌炒め オクラおかか和え 漬物 果物	冷やし中華 中華スープ 鶏の甘辛レバー 漬物 果物	ごはん みそ汁 肉じゃが 冬瓜の生姜あんかけ おくらとえのきのお浸し 漬物 果物	ごはん みそ汁 赤魚の煮付け たけのこの煮物 さつぱりやば'きゅう(花枝菜入) 漬物 果物
14	15	16	17	18	19
ごはん みそ汁 白身魚のピカタ じゃがバター ささげのお浸し 漬物 果物	ごはん みそ汁 チキンカツ(大葉) やわらかごぼうのおかか煮 菜の花の辛子和え 漬物 果物	豚甘辛ごはん(インゲン) みそ汁 厚焼玉子 オクラの鬼おろし 漬物 果物	ごはん みそ汁 青までやわらか！さば煮付け なすのそぼろ煮 三色豆 漬物 果物	ごはん コンソメスープ チキンステーキ(レモン風味) ブロッコリーのベバロンチーノ かぼちゃサラダ 漬物 果物	ごはん みそ汁 にしん生姜煮 ヤングコーンのバター醤油風 茄子のだし浸し 漬物 果物
21	22	23	24	25	26
敬老の日献立 えび天丼 みそ汁 ほうれん草の煮浸し 漬物 果物	ごはん みそ汁 唐火焼ハンバーグ(特製トマトス) カリフラワーのバジル和え 大根フレンチサラダ 漬物 果物	ごはん みそ汁 たら煮付け こんにゃくレンコン金平 EPAイとワラの出汁醤油和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 カレーINメンチカツ 大根の煮物 ほうれん草のお浸し 漬物 果物	輸入りにゆうめん そぼろ豆腐 漬物 果物	ごはん みそ汁 山芋とレンコンの肉団子 茄子の煮浸し生姜風味 ふきの酢味噌和え 漬物 果物
28	29	30			
ごはん みそ汁 炭火焼てりやきチキン 冬瓜の生姜あんかけ 菜の花の辛子和え 漬物 果物	本場スバイスのベジキーマカレー コンソメスープ ほうれん草とベーコンのソテー 漬物 果物	ごはん みそ汁 トビウオのさんが焼き風 金平ごぼう オクラの鬼おろし 漬物 果物			