

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより9月号



発行 令和8年9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

デイサービスの活動報告

当デイサービスでは先月利用者様へ日頃の元気に感謝し、夏の季節感を存分に味わっていただくため、夏祭りを開催いたしました。

昔、懐かしい縁日ゲームではヨーヨー釣りをを行い、「頑張れ！」と温かい声援や歓声が飛び交っておりました。

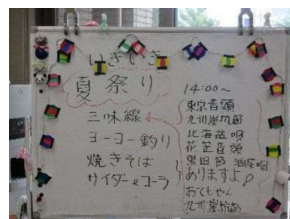
ヨーヨー釣り



盆踊り



縁日 焼きそば



健康増進普及月間

○9月1日～9月30日の1か月間は厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。

- ・生活習慣病の予防や健康づくりの大切さを全国に広く知らせる取り組みです。私たち一人ひとりが自分の生活を見直し病気を防ぐための行動を始めるきっかけにする事を目的としています。

【統一標語は】

「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、良い睡眠。～健康寿命の延伸～」

- ・適度な運動…毎日プラス10分の身体活動
- ・適切な食生活…食事をおいしくバランスよく減塩の心がけ
- ・禁煙…たばこの害について理解しましょう
- ・良質な睡眠…睡眠の量と質を確保しましょう
- ・健診と検診…定期的に自分の健康状態を知ろう

○各自治体は国の方針に基づきさまざまな健康増進の取り組みを進めています。大阪府のキャッチコピーが良かったので紹介します。

健康10か条

1. 健康に関心を持ちましょう。
2. 朝ごはん、野菜をしっかり食べましょう。
3. 日頃から体を動かしましょう。
4. ぐっすり眠り、疲れをとりましょう。
5. ストレスとうまく付き合いましょう。
6. お酒の飲みすぎに注意しましょう。
7. たばこから自分と周囲の人を守りましょう。
8. 歯と口の健康を大切にしましょう。
9. 健診、検診を受けましょう。
10. 病気が見つかったらきちんと治療しましょう。

※人生の最後まで元気に楽しみながら健康な毎日を送りましょう

看護師 斉藤

～職員からひとこと～

朝晩は少しずつ涼しい風が吹き、秋の訪れを感じる季節となりました。秋と言えば食欲の秋ですね。甘くてジューシーな梨が美味しい季節の到来です。

梨は水分が豊富で疲れを癒す効果もあり、この時期には体に嬉しい果物ですね。今月もたくさん笑って美味しい物を食べて、元気に過ごしましょう。

介助員 垣浦



月間献立表

月	火	水	木	金	土
9月 	1 ご飯 みそ汁 にしん蒲焼き 南瓜の煮物 E0414とわらの出汁醤油和え 下町駄菓子	2 ご飯 みそ汁 畑のお肉の黒酢豚風 焼き餃子 もやしの中華和え 紅しょうがスナック	3 ご飯 みそ汁 あじ西京焼き 付) いんげん 里芋のたらこクリーム キャベツの胡麻和え ヨード卵ブチケーキ	4 ご飯 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 珈琲タイムミニ	5 ご飯 みそ汁 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 ゼリー
7	8	9	10	11	12
ご飯 みそ汁 ふんわり卵と木耳のムース かに入りつみれ 青梗菜の彩り生姜和え スويسバウム	みそ汁 愛情食堂 あさりピラフ ポークメキシカン 付) ブロッコリー ポテトサラダ卵の花 ふわっと枝豆味スナック	ご飯 みそ汁 ナガメバリの白醤油風味焼き 付) 花人参 茄子の味噌炒め オクラおかか和え かわいいメロンパン	ご飯 みそ汁 炭火焼てりやきチキン こんにゃくレンコン金平 ゆずたっぷり甘酢大根 ピーチサンド	ご飯 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 えんどう豆煎餅	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け 付) 花人参 たけのこの煮物 さっぱりわさきゅう(花桜漬入) 紅茶のしっとりバウムクーヘン
14	15	16	17	18	19
ご飯 みそ汁 白身魚のピカタ 付) 花人参 じゃがバター ささげのお浸し 香り揚げえびしお味	ご飯 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 チョコバナナバウンドケーキ	みそ汁 豚甘辛ごはん(インゲン) 厚焼玉子 オクラの鬼おろし 光黒豆もち	ご飯 みそ汁 骨までやわらか! さば煮付け 付) 花人参 なすのそぼろ煮 三色豆 和栗のバウンドケーキ	ご飯 みそ汁 チキンステーキ(レモン風味) ブロッコリーのペペロンチーノ かぼちゃサラダ 無限えび	ご飯 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 ふんわりロールケーキ北海道ミルク
21	22	23	24	25	26
みそ汁 敬老の日献立 えび天丼 ほうれん草の煮浸し 輪切りしば漬 宇治金時	ご飯 みそ汁 直火焼ハンバーグ(特製トマトソース) カリフラワーのバジル和え 大根フレンチサラダ チーズあられ	ご飯 みそ汁 たら煮付け 付) いんげん こんにゃくレンコン金平 E0414とわらの出汁醤油和え 徳之島黒糖ロールケーキ	みそ汁 炒飯 えび風味しゅうまい 胡瓜と中華くらげの和え物 塩ぼんず味 おかき	ご飯 みそ汁 鶏肉の八幡巻き さつまいものレモン煮 オクラおかか和え まんぷくクラブチョコブッセ	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 ふきの酢味噌和え カニチップ
28	29	30	秋の味覚 		
ご飯 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 フレンチクルーラー	ご飯 みそ汁 本格スパイスのベジキーマカレー ほうれん草とベーコンのソテー 白桃缶 おかしなバナナ	ご飯 みそ汁 トビウオのさんが焼き風 付) 花人参 金平ごぼう オクラの鬼おろし 伊右衛門お濃茶ケーキ			