

ご利用者様 各位

発行日：令和8年8月24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



夏祭り

当日はイリマフラダンスの皆様によるフラダンスや千葉鼓蝶会の皆様による「銭太鼓」の披露があり、会場は大盛り上がりでした。ご参加くださった皆様、そして素敵なステージを披露してくださったゲストの皆様ありがとうございました。

10回 盆踊り、フラダンス



11回 銭太鼓



敬老会

9/17 (木) は「揚羽流一門」の皆様による日本舞踊の披露、
9/18 (金) はフラットのお二人によるギター演奏の披露を予定しています。お楽しみに♪ご参加お待ちしております！

看護師より



長寿の秘訣

9月21日 (月) は敬老の日です。日本の高齢者 (65歳以上) は約3600万人前後 (総人口の約3割) と推計されます。

人生100年時代と言われる今、デイサービスご利用の皆さまがいつまでも元気に過ごせるように長寿の秘訣を表すことわざをご紹介します。

腹八分目に医者いらず

無理に食べ過ぎず、少し控えめにすることで体の負担を減らす教えます。



笑う門には福来る

よく笑う人の家には幸せが来るという意味でストレスをためない心が長寿につながるとされています。



早寝早起き病知らず

規則正しい睡眠リズムが、病気予防と体調管理に役立つという生活の知恵です。



一日一善一日一膳

心と食事の両方を整えることで、健やかな日々を送るという意味合いがあります。



持すべきものは友

支え合う友人や仲間の存在が、心の健康と長生きに結びつくという教えます。



石の上にも三年

コツコツ続ける習慣が、健康づくりにも大切だという姿勢を示します。



医食同源

食事と薬は源が同じで、日々の食事が健康と長寿を支えるという考え方です。

笑いは百薬の長

笑いはどんな薬よりも体に良いという例えで、前向きな心の重要性を説きます。



継続は力なり

運動やストレッチなども、少しずつ続けることが長寿の力になるという考えです。



長寿祝いを迎えられる皆さま「長寿の心得」を見聞きしたことはありませんか。

人生は山坂多い旅の道

還暦 六十歳でお迎えが来た時は、ただいま留守と云え

古希 七十歳でお迎えが来た時は、まだまだ早いと云え

喜寿 七十七歳でお迎えが来た時は、せくな老楽これからよと云え

傘寿 八十歳でお迎えが来た時は、なんのまだまだ役に立つと云え

米寿 八十八歳でお迎えが来た時は、もう少しお米を食べてからと云え

卒寿 九十歳でお迎えが来た時は、そう急がずともよいと云え

白寿 九十九歳でお迎えが来た時は、頃を見てこちらからボチボチ行くと云え
そして気はながく、心はまるく、腹たえず、口をつつしめば、命ながらえる。

みなさまの笑顔が私たちスタッフにとって一番の励みです。
これからも心穏やかに笑顔あふれる日々をお過ごしください。

2026年 9月分

日	月	火	水	木	金	土
9月 		1	2	3	4	5
		やわらかチキンの塩だれ やわらかごぼうのおかか煮 ささげのごま和え	白身魚の揚げ出汁風 切昆布和え 白菜としらすの和え物	サイコロステーキ ブロッコリーのペペロンチーノ 黄桃缶	豚肉の生姜焼き風 大根の煮物 胡瓜とツナの酢の物	たらバター 醤油焼き 付) いんげん れんこんの土佐煮 菜の花とキャベツのわさび和え
		195kcal 蛋白質 11.6g 脂質 9.9g 炭水化物 16.1g 食塩 1.7g	91kcal 蛋白質 7.3g 脂質 3.1g 炭水化物 8.9g 食塩 1.4g	321kcal 蛋白質 8.2g 脂質 26.1g 炭水化物 14.1g 食塩 1.5g	149kcal 蛋白質 8.4g 脂質 5.6g 炭水化物 13.1g 食塩 2g	157kcal 蛋白質 8.7g 脂質 6.9g 炭水化物 14.8g 食塩 1g
		塩まんじゅう	やわらか生煎餅	バナナオムレット	カルシウム塩せんべい	カマンベールチーズケーキ
6	7	8	9	10	11	12
	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	鶏つくね 切干大根と切昆布の煮物 もやしの梅肉和え	ナガメバルの白醤油風味焼き 付) 花人参 茄子の味噌炒め オクラおかか和え	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	牛肉入りコロッケ 焼きなす インゲンと木耳の和え物	赤魚の煮付け 付) 花人参 たけのこの煮物 さっぱりキャベキゅう(花桜漬入)
	112kcal 蛋白質 6.4g 脂質 5.2g 炭水化物 10.1g 食塩 2g	186kcal 蛋白質 10g 脂質 6.4g 炭水化物 22.6g 食塩 1.9g	135kcal 蛋白質 9.7g 脂質 7.3g 炭水化物 7.7g 食塩 0.8g	209kcal 蛋白質 14.1g 脂質 6.5g 炭水化物 23.8g 食塩 2.9g	203kcal 蛋白質 3.5g 脂質 10.8g 炭水化物 22.9g 食塩 1.1g	81kcal 蛋白質 8.8g 脂質 1.6g 炭水化物 7.1g 食塩 1.5g
	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
13	14	15	16	17	18	19
	白身魚のピカタ 付) 花人参 じゃがバター ささげのお浸し	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	すけそうたらの幽庵焼き さつまいも甘露煮 ほうれん草とゆばの和え物	チンジャオロース カリフラワーのカニ風味あんかけ もやしの中華和え	赤魚の塩焼き 付) いんげん 切昆布和え ゴーヤのおかか和え	ロールキャベツ 里芋の煮物 白菜とわかめの生姜和え
	160kcal 蛋白質 8.9g 脂質 8.1g 炭水化物 13.6g 食塩 0.8g	131kcal 蛋白質 11.4g 脂質 1.6g 炭水化物 18.9g 食塩 1.4g	116kcal 蛋白質 10g 脂質 0.9g 炭水化物 16.7g 食塩 0.6g	111kcal 蛋白質 5.9g 脂質 3.8g 炭水化物 9.9g 食塩 2.5g	69kcal 蛋白質 8.2g 脂質 1.7g 炭水化物 5.6g 食塩 1.1g	97kcal 蛋白質 4.8g 脂質 2.8g 炭水化物 13.7g 食塩 1g
	蒟蒻マンゴーゼリー	栗ドーナツ棒	鶴の里	北海道焼もちしせん	おから豆乳クッキー	やわらかおかき(えび塩)
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日献立  えび天井 ほうれん草の煮浸し 輪切りしば漬	直火焼ハンバーグ(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	たら煮付け 付) いんげん こんにゃくレンコン金平 ほうれん草とゆばの出汁醤油和え	カレーINメンチカツ 大根の煮物 ほうれん草のお浸し	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	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
	153kcal 蛋白質 7.3g 脂質 2.8g 炭水化物 22.6g 食塩 2.3g	194kcal 蛋白質 10.9g 脂質 11.2g 炭水化物 14.2g 食塩 1.6g	104kcal 蛋白質 10.3g 脂質 1.4g 炭水化物 11.9g 食塩 1.3g	196kcal 蛋白質 6.3g 脂質 10.9g 炭水化物 16.7g 食塩 1.3g	203kcal 蛋白質 7.6g 脂質 6.1g 炭水化物 29.6g 食塩 1.7g	220kcal 蛋白質 6.3g 脂質 13.1g 炭水化物 19.4g 食塩 1.7g
	バナナバウンドケーキ	ころっとプリン	オランダせんべい梅こんぶ味	ぶどうゼリー	きなこウエハース	Mの時間 ホワイトクリーム
27	28	29	30			
	めばる塩麹焼き 付) 花人参 焼きなす ヤングコーンのお浸し	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	鶏の唐揚げ 白菜の煮びたし 長芋のめかぶ和え			
	87kcal 蛋白質 10.2g 脂質 1.9g 炭水化物 7.1g 食塩 0.7g	206kcal 蛋白質 11.4g 脂質 8.5g 炭水化物 21.7g 食塩 2.2g	218kcal 蛋白質 12.5g 脂質 11.6g 炭水化物 13.9g 食塩 1.7g			
	あんドーナツ	ベルギーワッフル	鶴の里つぶあん			

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。