

花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより10月号



発行 令和8年10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

お知らせ

9月21日(月)は台風接近のため、ご利用者様の安全を考慮し、デイサービスの利用を午前中で切り上げさせていただきました。それに伴い、予定していた敬老会は中止となりました。イベントを楽しみにしていた皆様申し訳ございませんでした。
また、改めて代替えの企画を提供させていただきます。

デイサービス活動報告



音楽活動グループ 『みゅらんていあ』

初登場、『吹奏楽によるミニアンサンブル』
迫力ある歌と楽器の演奏行ってくれました。



カード ゲーム

七ならべや
ジジ抜きなど、
盛り上がっています。



ツボ押しで秋の不調を整えよう

○今回はツボ押しについてご紹介します。

朝晩の冷え込みが増し、空気も乾燥してくるこの頃、秋という季節は「乾燥」と「寒暖差」が大きな特徴です。これにより、以下のような症状が現れやすくなります。

- ・喉や鼻の乾燥、咳が出やすくなる ・肌のかさつき、かゆみ ・肩こり、頭痛、目の疲れ
- ・冷えや倦怠感、疲れがとれにくい ・気分が沈みやすくなる（秋うつ）

おすすめのツボ3選

① 尺沢（しゃくたく） 効能：咳・喉の痛み、喘息、鼻水、皮膚の乾燥など

★乾いた咳が出る、喉がイガイガする、風邪をひきやすい、肌がカサカサする人におすすめ★

ツボの場所：肘を曲げた時に内側にできるシワの中心から指1本分親指よりの部分。

押し方：反対の親指をツボにあて左右6～8回ずつ息を吐きながら腕の中心に向かって押し、息を吸いながら緩めます。左右どちらも行いましょう。

② 風池（ふうち） 効能：頭痛、肩こり、不眠、目の疲れ、自律神経の乱れなど

ツボの場所：首の後ろ、髪の生え際で僧帽筋という太い2本の筋肉の両側のくぼんでいる部分

★季節の変わり目に頭痛が出やすい、自律神経が乱れて眠れない、目が疲れやすい、肩や首が凝りやすい人におすすめ★

押し方：両手の親指で頭を包むようにして、息を吐きながら、一度中央に寄せてから押し上げ、息を吸いながら緩めます。6～8回繰り返し行いましょう。

③ 太衝（たいしょう） 効能：ストレス緩和、胃腸の不調、冷え、自律神経の乱れ

ツボの場所：足の甲、親指と人差し指の骨が交わるくぼみ部分。やや凹んでいるところ。

★気分が落ち込みがち、イライラしやすい、秋になると食欲がなくなる、冷え性や便秘が気になる人におすすめ★

押し方：親指をツボにあて6～8回、息を吐きながら足裏に向かって押し、息を吸いながら緩めます。左右どちらも行いましょう。

【実戦のポイント】

○リラックスした呼吸と共に行う

息を吐きながら押し、息を吸いながら緩めます。できるだけゆったりと長い呼吸を意識することで、副交感神経が優位になりやすく、リラックス効果が高まります。

○毎日の習慣として継続する

1回1～2分の短時間でも継続することで、体調の維持につながります。毎日ちょっとずつでも継続して行くと効果的です

○痛すぎない程度の圧で行う

経路は皮膚の表面近くを通っているため、軽く押すだけでも効果があります。押してみても自分が「気持ちよい」と感じる程度が効果的です。ぐっと押し込むのではなく、指先でじんわり押すのが基本です。

※ツボ押しで、この秋も乗り越えていきましょう

看護師 本島

～職員からひとこと～

お茶にはビタミンA・C・Eが含まれています。

ビタミンAは肌を健やかに保ち、ビタミンCはシミを抑制、ビタミンEは肌の老化防止となっております。これから食欲の秋になりますので、美味しいお菓子とお茶でいつまでも若々しくいたいですね！

介助員 遠藤



月間献立表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ご飯 味噌汁 ポークチャップ ブロッコリーのペペロンチーノ マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 にしんの蒲焼丼(錦糸卵) カリフラワーのカニ風味あんかけ パイン缶スライス	ご飯 味噌汁 豚ごぼろの柳川風 青菜の鶏そぼろ煮 白菜の胡麻酢和え
			とうもろこしせんべい	レモンケーキ	ゼリー
5	6	7	8	9	10
ご飯 味噌汁 ピザ風トマチーチキン (ほうれん草とコーンのソテー ツナ入りコールスローサラダ)	ご飯 味噌汁 ミナミカゴカマスの塩麹焼き 付) 花人参 なすのそぼろ煮 ゴーヤのおかか和え	ご飯 味噌汁 たらバター醤油焼き 付) 花人参 こんにゃくレンコン金平 インゲンと木耳の和え物	ご飯 味噌汁 秋の味覚献立 いも煮風 茄子の味噌炒め 小松菜と椎茸のおひたし 特選ほまれ(海老の香りの煎餅)	ご飯 味噌汁 赤魚の塩焼き 付) 花人参 ヤングコーンのバター醤油風 十彩ひじき	ご飯 味噌汁 骨までやわらか! さば煮付け 付) いんげん さつまいも甘露煮 白菜としらすの和え物 ソフトせんコーンポタージュ
お米レシビ こだわりの塩	紫いもブッセ	キャラメルコーン		安納芋のパウムクーヘン	
12	13	14	15	16	17
ご飯 味噌汁 あじ西京焼き 付) いんげん 山形県産車麩の煮物 オクラおかか和え まんぷくクラブクリームブッセ	ご飯 味噌汁 欧風ビーフカレー カリフラワーのバジル和え フルーツ(みかん缶)	ご飯 味噌汁 ほっけ粕漬焼き 付) 花人参 南瓜の煮物 小松菜のおろし和え 人形焼きメープル風味	ご飯 味噌汁 直火焼ハンバーグ(和風玉葱ソース) 大根の煮物 白菜とカニカマの和え物	ご飯 味噌汁 さわらの照り焼き 付) 花人参 金平ごぼろ キャベツのさっぱり和え 柚実香(ゆずみか)	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 茄子の煮浸し生姜風味 長芋のめかか和え バリツェルなめらかチョコクリーム
19	20	21	22	23	24
ご飯 味噌汁 にしん生姜煮 焼きなす 白菜の胡麻酢和え 花あられ塩味	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 付) いんげん かに入りつみれ 姫皮竹の子とふきのおひたし 徳之島黒糖ロールケーキ	ご飯 味噌汁 山芋とレンコンの肉団子 切昆布和え オクラの鬼おろし ゼリー	ご飯 味噌汁 骨までやわらかいわし梅煮 付) いんげん カリフラワーのカニ風味あんかけ ほうれん草とゆばの和え物 小倉パウム	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ ヤングコーンのバター醤油風 3種野菜の和風ピクルス ふわっと枝豆味	味噌汁 スタミナ豚丼 茄子のだし浸し 輪切りしば漬 和やかロアヌ
26	27	28	29	30	31
ご飯 味噌汁 カレーINメンチカツ 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し 厚切りパウムクーヘン	ご飯 味噌汁 愛情食堂 まぐろの山かけ丼 茄子の味噌炒め パイン缶スライス ゼリー	ご飯 味噌汁 赤魚の塩焼き 付) いんげん 山形県産車麩の煮物 ヤングコーンのお浸し 熱風焙煎黒ごまチップス	味噌汁 炒飯 えび風味しゅうまい 茄子の中華風マリネ 紅茶のしっとりパウムクーヘン	ご飯 味噌汁 トビウオのさんが焼き風 付) 花人参 金平ごぼろ 青梗菜の彩り生姜和え 和菓子のバウンドケーキ	ご飯 味噌汁 トンカツ 白菜の煮びたし ふきの酢味噌和え まんぷくクラブチョコブッセ