美浜いきいきデイだより　令和８年 11 月

木々の葉も赤、黄色と色づき始め、秋の深まりを感じますね。11 月は寒暖差が大きく体調を崩しやすいので暖かくして過ごしてください。食欲の秋♡おいしいものをたくさん食べて免疫力アップです

壁面はキキョウ。素敵な秋の夜です。







紙芝居（左上）とハーモニカ（右上）のボランティアさんが来所されました！「芸術の秋」を楽しみました♪

≪お知らせ≫
〇インフルエンザの予防接種を受けられたご利用者様はご連絡をお願いします。
〇年末年始のお休みについて　12 月 29 日（火）～1 月３日（日）は休業となります。
　＊ご連絡の場合は事業所携帯までお願いします。　080-9208-2495（高見）

≪看護師から≫　　zzz ぐっすり眠るための４つの方法 zzz

1、若いころのように眠れなくても心配なし

眠りに対して感じる不安は「深く眠れない」と「長く眠れない」の二つでしょう。「深さ」については個人差が大きく、昼間の活動量によっても左右されます。日頃から活発に動き回っている人は、自分ではわからなくても実は熟睡しているものです。「長く眠れない」については、年を重ねれば必要な睡眠量が少なくなるため、シニアが悩む必要はありません。

2、ぐっすり眠るためのポイント

①適度な運動…睡眠は日中に使ったエネルギーを補充する役目があるので、無理のない範囲の運動を長く続けることで良い眠りにつながります。例えば、汗ばむ程度の散歩や就寝前の 20～30 分程度の柔軟体操やストレッチをするのも効果的です。

②昼寝をしない…夕方の昼寝は厳禁で、日中に眠くなったら積極的に身体を動かして眠気を飛ばすと良いでしょう。

③寝酒を控える…アルコールには眠りを浅くする作用があり、飲みすぎると夜中にトイレに行きたくなります。寝酒を続けているうちに「飲まないと眠れない」という依存を起こしやすいので睡眠導入剤代わりの飲酒はやめましょう。

④無理して眠ろうとしない…眠ろうと思い詰めると神経が高ぶり、逆に脳が覚醒します。眠たくなってから布団に入るほうが気持ちよく眠りにつけるでしょう。

＊睡眠は環境や季節による変動も大きいです。あまり気にやまずにのんびり構え、良い眠りを！

11 月行事予定　　13 日（金）　おやつバイキング
16 日（月）　大正琴、　17 日（火）　紙芝居、　30 日（月）　日本舞踊

〈編集後記〉一番下の娘が今年大学入学しましたが、あっという間に半年が経ち、最近は夕食時に誰もいない！なんて日もあります。（あ、ワンコはいますが）よく「寂しくなるよ」と先輩ママ友から言われていましたが、これがなかなか快適（笑）ずっと続くと寂しいのかな～？　　高見

献立表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ごはん コンソメスープ チキンステーキ(レモン風味) かぶとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｸﾘｰﾑｿｰｽ スパゲティサラダ 漬物 果物	信州味噌豚丼 すまし汁 茄子の煮浸し生姜風味 漬物 果物	ごはん 中華スープ メバルのチリソース チャプチェ ザーサイと木耳の中華和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 豚角煮 ほうれん草の煮浸し 切昆布和え 漬物 果物	あさりピラフ みそ汁 チキンフライ 胡瓜のレモンマリネ 漬物 果物	ごはん みそ汁 たらバター醤油焼き うの花 小松菜のおろし和え 漬物 果物
9	10	11	12	13	14
ごはん みそ汁 白身魚のフライ こうやの炒り豆腐 オクラおかか和え 漬物 果物	欧風ビーフカレー コンソメスープ ブロッコリーのペペロンチーノ 漬物 果物	秋の彩り献立 鶏ご飯 みそ汁 骨までやわらか!サンマ甘露煮 おみ漬けの白和え 漬物 果物	肉汁つけそば 南瓜の煮物 ゆずたっぷり甘酢大根 果物	ごはん みそ汁 ほっけ粕漬焼き やわらかごぼうのおかか煮 青梗菜の彩り生姜和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 ジューシーメンチカツ ヤングコーンのバター醤油風 もやしの梅肉和え 漬物 果物
16	17	18	19	20	21
ごはん みそ汁 麻婆茄子 かに風味しゅうまい 胡瓜と中華くらげの和え物 漬物 果物	ごはん みそ汁 赤魚の塩焼き ほうれん草の煮浸し うずら豆 漬物 果物	チャーシュー丼 みそ汁 茄子の味噌炒め ゴーヤのおかか和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 カレイの中華あんかけ(野菜入) セロリと大根の鶏白湯 ザーサイと木耳の中華和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ 切昆布和え ﾓﾛﾍｲﾔとｵｸﾗの出汁醤油和え 漬物 果物	ごはん みそ汁 トビウオのさんが焼き風 さつまいも甘露煮 白菜としらすの和え物 漬物 果物
23	24	25	26	27	28
ごはん みそ汁 めばる塩麹焼き 冬瓜の生姜あんかけ ヤングコーンのお浸し 漬物 果物	牛丼 みそ汁 切干大根と切昆布の煮物 輪切り胡瓜の醤油漬け 漬物 果物	ごはん みそ汁 すけそうたらの幽庵焼き 山形県産車麸の煮物 長芋のめかぶ和え 漬物 果物	ごはん 中華スープ 特選エビ入り五目うま煮 肉しゅうまい オクラおかか和え 漬物 果物	愛情食堂 柳川風うどん 大根の煮物 ふきの酢味噌和え 果物	ごはん みそ汁 チキンカツ(チーズ) カリフラワーのカニ風味あんかけ もやしの梅肉和え 漬物 果物
30 まぐろたたき丼 すまし汁 やわらかごぼうのおかか煮 オクラの鬼おろし 漬物 果物					

