花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターだより１１月号



発　行　令和８年11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

日頃より花見川いきいきプラザ内デイサービスセンターをご利用いただき誠にありがとうございます。
これからの季節はインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。施設内でも、手洗い・うがい・室内の換気と加湿を徹底し、体調管理に万全を期してまいります。ご家庭でも暖かくして過ごされ、どうぞご自愛ください。

デイサービス活動報告



レクリエーション『魚釣り』

竿を手に皆様真剣そのもの。「大物がつれた！」と歓声が上がっていました。







創作活動



今月の壁画



年末年始のお休みについて

令和8年12月29日（火）～令和9年1月3日（日）の期間、デイサービスは休館となります。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。
※振替希望についてはご相談ください。

～看護師より～

身体を動かして温めよう。

〇木々の葉も美しく色づき、秋も深まってまいりました。１１月に入ると朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、知らず知らずのうちに体が縮こまってしまいがちです。そんな時は体を動かして温めましょう！

★肩甲骨を動かして、肩まわりや背中を温めましょう。

・両腕を肩の高さ（上がるところまででも良い）まで上げ、肘で大きな円を描くイメージで肩甲骨からぐるりと動かす。



★太もも・ふくらはぎを動かして、下半身を温めましょう。

１．椅子に座り、片足をまっすぐに前に伸ばし、つま先を手前に引いてかかとを突き出します。ふくらはぎを伸ばした状態で１５秒静止。

２．次に、つま先を遠くへ伸ばし、そのまま１５秒程度静止します。

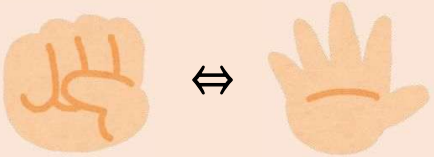
３．１と２を交互に繰り返しましょう。

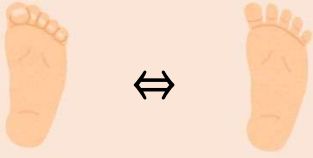


★手足を動かして、体の末端（手先・足先）を温めましょう。

・グーパー運動（手首、足首をぐるぐる回すのも効果的です。）

※痛みがある時や体調が悪い時は無理をしないでくださいね。





デイサービスでのテレビ体操や機能訓練も体を温めるのに良いです。

看護師　荒川

～職員からひとこと～



早いもので、カレンダーも残り２枚となり冬の足音が聞こえてきましたね。空気が乾燥し、風邪をひきやすい季節です。手洗い・うがいとこまめな水分補給を心がけ、元気に過ごしていきましょう！

介助員　林

月間献立表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ご飯 みそ汁 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	みそ汁 信州味噌豚丼 茄子の煮浸し生姜風味 黄桃缶	ご飯 みそ汁 やわらかチキンの塩だれ 三色豆 姫皮竹の子とふきのおひたし	ご飯 みそ汁 豚角煮 ほうれん草の煮浸し 切昆布和え	みそ汁 あさりピラフ チキンフライ 胡瓜のレモンマリネ	ご飯 みそ汁 たらバター醤油焼き 付）花人参 うの花 小松菜のおろし和え
豆乳カステラ	ヨード卵プチケーキ	ハニードーナツ	ともろこしせんべい	下町麸菓子	珈琲タイムミニ
9	10	11	12	13	14
ご飯 みそ汁 白身魚のフライ 付）花人参 こうやの炒り豆腐 オクラおかか和え	みそ汁 欧風ビーフカレー ブロッコリーのペペロンチーノ フルーツ（みかん缶）	みそ汁 **秋の彩り献立** 鶏ご飯 骨までやわらか!サンマ甘露煮 おみ漬けの白和え	ご飯 みそ汁 ナガメバルの白醤油風味焼き 付）いんげん 山形県産車麸の煮物 おくらとえのきのお浸し	ご飯 みそ汁 ほっけ粕漬焼き 付）花人参 やわらかごぼうのおかか煮 青梗菜の彩り生姜和え	ご飯 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
スイスパウム	マカデミアナッツおかき	かわいいメロンパン	ピーチサンド	えんどう豆煎餅	栗六方焼
16	17	18	19	20	21
ご飯 みそ汁 白身魚の揚げ出汁風 れんこんの土佐煮 キャベツのゆかり和え	ご飯 みそ汁 赤魚の塩焼き 付）花人参 ほうれん草の煮浸し うずら豆	みそ汁 チャーシュー丼 茄子の味噌炒め ゴーヤのおかか和え	ご飯 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	ご飯 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	ご飯 みそ汁 トビウオのさんが焼き風 付）花人参 さつまいも甘露煮 白菜としらすの和え物
香り揚げえびしお味煎餅	チョコバナナパウンドケーキ	チョコまん	黒豆しぼり	ゼリー	和やかロアンヌ
23	24	25	26	27	28
ご飯 みそ汁 めばる塩麹焼き 付）花人参 冬瓜の生姜あんかけ ヤングコーンのお浸し	みそ汁 牛丼 切干大根と切昆布の煮物 輪切り胡瓜の醤油漬け	ご飯 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	ご飯 みそ汁 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	ご飯 みそ汁 ロールキャベツ 鶏の甘辛レバー 青梗菜の彩り生姜和え	ご飯 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
ふんわりロールケーキ北海道ミルク	紅茶のしっとりパウムクーヘン	宇治金時	塩ぼんず味おかき	まんぷくクラブチョコブッセ	ふわっと枝豆味スナック
30					
みそ汁 まぐろたたき丼 やわらかごぼうのおかか煮 オクラの鬼おろし 伊右衛門お濃茶ケーキ					