ご利用者様 各位

発行日：令和8年10月23日

中央いきいきプラザ内デイサービスだより

11月 November

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
ＴＥＬ209-9000 ・ ＦＡＸ 209-9006

揚羽流日本舞踊のボランティアの方が来所され、日本舞踊を披露してくださいました。
利用者様は美しい舞を楽しまれ、笑顔で鑑賞されていました。

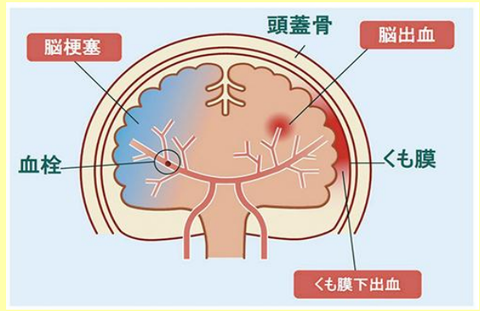


看護師より



もっと知ろう！からだのこと

脳卒中はどんな病気？



年間およそ10万人が脳卒中で亡くなっています。日本人の死因の第4位で、寝たきりや介護が必要になる主な原因の一つです。

突然起こるのが特徴で、脳の血管が詰まる**脳梗塞**と、脳内の細い血管が破れる**脳出血**、脳の太い血管に瘤（こぶ）（脳動脈瘤：のうどうみゃくりゅう）ができて破裂する**くも膜下出血**があります。

ACT-FASTが重要 一分一秒でも早く治療を

脳卒中は予防がもっとも大事ですが、もし発症したら、死亡や後遺症のリスクを下げるために、**初期の症状を見逃さず、迅速に対応する**ことが重要です。そのために、**ＡＣＴ ＦＡＳＴ**を覚えましょう。



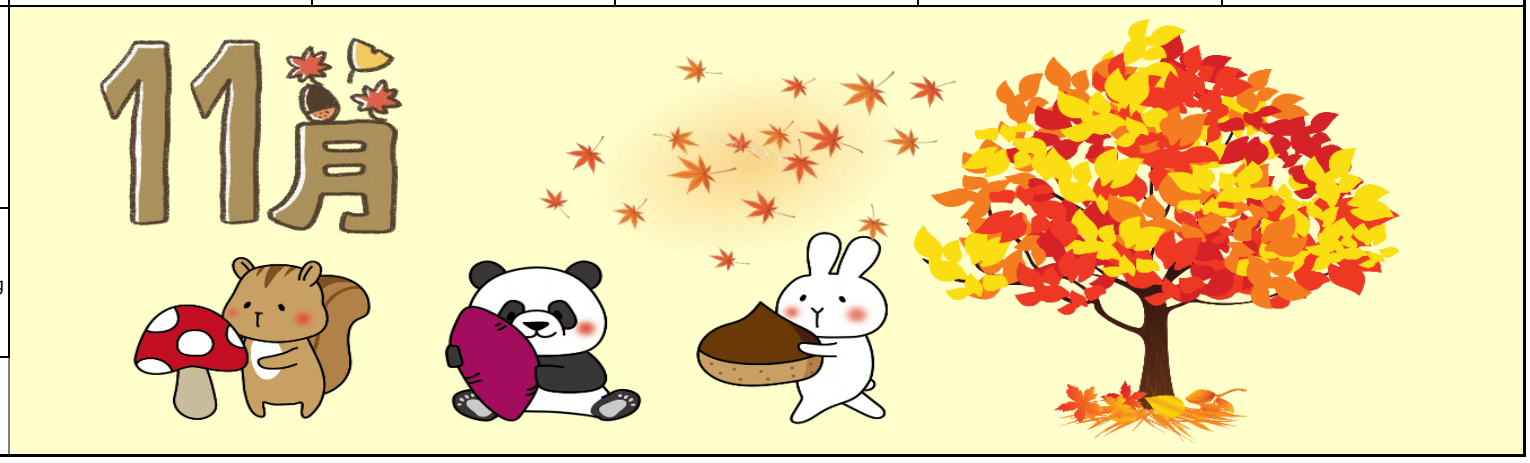
このような症状が一つでも突然起こったら、脳卒中を疑い、すぐに救急車を呼びましょう。発症すぐであれば、**脳梗塞**では血栓を溶かす薬やカテーテル手術が、**脳出血**の場合は血圧を下げる治療が、症状を改善します。

特に、**くも膜下出血**の症状は、突然の激しい頭痛、意識障害などで、再出血を防ぐ手術が必要です。症状がすぐに回復しても再発して重症化するリスクがあります。放置せず専門病院を受診しましょう。

引用：厚生労働省ホームページ

中央いきいきプラザ内デイサービスセンター　献立表

2026年　11月分

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	牛肉豆腐 れんこんの土佐煮 山菜おろし	あじ魚醤焼き 付）花人参 あんかけふくさ卵 菜の花とキャベツのわさびﾏﾖ和え	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	豚角煮 ほうれん草の煮浸し 切昆布和え	にしん蒲焼き ｶﾘﾌﾗﾜｰのｶﾆ風味あんかけ ささげのお浸し	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ153kcal 蛋白質 5.9g 脂質 6.3g 炭水化物 18.7g 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ193kcal 蛋白質 12.3g 脂質 13.1g 炭水化物 6g 食塩 1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ162kcal 蛋白質 7.4g 脂質 6.3g 炭水化物 19.3g 食塩 1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ272kcal 蛋白質 17.1g 脂質 20.4g 炭水化物 6g 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ133kcal 蛋白質 8.8g 脂質 6.3g 炭水化物 9.8g 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ117kcal 蛋白質 8.6g 脂質 3.9g 炭水化物 12.1g 食塩 1g
	もっちりたい焼き　あんこ	**塩まんじゅう**	**北海道純生カマンベール チーズクッキー**	**あんドーナツ**	**いわしのスナック 甘辛醤油**	**野菜ゼリー**
8	9	10	11	12	13	14
	鶏肉の八幡巻き 国産なめたけと野菜の煮物 もずく和え	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）	かに玉 肉しゅうまい 茄子の中華風マリネ	肉汁つけそば 南瓜の煮物 ゆずたっぷり甘酢大根	やわらかチキンと野菜のみそ煮 里芋のたらこクリーム キャベツの胡麻和え	にしん生姜煮 大根のそぼろ煮 茄子のだし浸し
	ｴﾈﾙｷﾞｰ151kcal 蛋白質 7.7g 脂質 5.9g 炭水化物 16.7g 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ245kcal 蛋白質 5g 脂質 17.2g 炭水化物 17.5g 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ213kcal 蛋白質 10g 脂質 10.9g 炭水化物 20.7g 食塩 3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ352kcal 蛋白質 13.7g 脂質 7g 炭水化物 58.2g 食塩 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ228kcal 蛋白質 11.6g 脂質 13.9g 炭水化物 15.4g 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ129kcal 蛋白質 8.3g 脂質 6.4g 炭水化物 9g 食塩 1.1g
	錦桃山	**ごぼうおかき**	**鶴の里**	**ふんわり日和（ふわしお）**	**おから豆乳クッキー**	**そばまんじゅう**
15	16	17	18	19	20	21
	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	直火焼ハンバーグ（特製ﾄﾏﾄｿｰｽ） ペンネのかぼちゃクリームソース 大根フレンチサラダ	骨までやわらかいわし梅煮 付）いんげん 里芋の煮物 小松菜と椎茸のおひたし	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	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	チンジャオロース チヂミ もやしの中華和え
	ｴﾈﾙｷﾞｰ249kcal 蛋白質 4.8g 脂質 17.3g 炭水化物 18.2g 食塩 1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ228kcal 蛋白質 11.4g 脂質 12.2g 炭水化物 19.9g 食塩 1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ128kcal 蛋白質 9.1g 脂質 3.8g 炭水化物 15.1g 食塩 1.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ122kcal 蛋白質 7.5g 脂質 4.8g 炭水化物 12.4g 食塩 1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ204kcal 蛋白質 12.1g 脂質 10.6g 炭水化物 14.1g 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ142kcal 蛋白質 6.2g 脂質 5.4g 炭水化物 13.9g 食塩 2.3g
	ふんわりバターケーキ	**ドーナツ**	**しろえびあられ**	**カップゼリー メロン**	**バナナパウンドケーキ**	**あん入りソフトみそパン**
22	23	24	25	26	27	28
	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	牛丼 切干大根と切昆布の煮物 輪切り胡瓜の醤油漬け	豚角煮 たけのこの煮物 ほうれん草のお浸し	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	ロールキャベツ 鶏の甘辛レバー 青梗菜の彩り生姜和え	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
	ｴﾈﾙｷﾞｰ85kcal 蛋白質 10.1g 脂質 1.8g 炭水化物 6.9g 食塩 1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ238kcal 蛋白質 7.8g 脂質 12.7g 炭水化物 22.4g 食塩 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ265kcal 蛋白質 16.6g 脂質 19.5g 炭水化物 5.5g 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ170kcal 蛋白質 9.3g 脂質 7.2g 炭水化物 17.2g 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ119kcal 蛋白質 9.1g 脂質 3.9g 炭水化物 12.1g 食塩 1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ132kcal 蛋白質 11.5g 脂質 3.1g 炭水化物 4.3g 食塩 1.5g
	甘えび焼	**ころっとプリン**	**オランダせんべい 梅こんぶ味**	**バナナオムレット**	**きなこウエハース**	**たまごロールケーキ**
29	30					
	炭火焼てりやきチキン さつまいものレモン煮 ほうれん草とえのきの和え物					
	ｴﾈﾙｷﾞｰ240kcal 蛋白質 14.3g 脂質 5.9g 炭水化物 31.9g 食塩 2.5g					
	ベルギーワッフル					

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。