

播磨町デイサービス

書片岡 京子

令和 七年 十一月

発行元
播磨町
デイサービス
センター

行事食



播磨町デイサービスセンターでは

一月はお正月メニューとして 紅白なます・煮豆・すまし汁

三月はお花見メニューとして 桜ちらし寿し・豆ごはん・若

竹煮

五月は子供の日メニューとして お子様ランチ・チキンハン

バーグ・豆ご飯

七月は七夕のメニューとして 星型人参ちらし寿し・にゅう

麺

九月は敬老の日メニューとして 天ぷら盛り合わせ・紅白な

ます・五目ご飯

十月はハロウィンのメニューとして ハロウィンハンバーグ・

パンプキンババロアなど

季節や行事に合わせた多彩な料理を食べやすさに配慮し、

生活に喜びを感じていただけるように提供しています

皆さんこれからの行事食も楽しみにデイサービスセンター

にいらしてくださいね

前阪 裕子



職員紹介



運転手 山本 茂

- 出身地
神戸市長田区
- デイサービス歴
約10年
- 家族構成
妻と娘
- 座右の銘
人生一度きり楽しく生きよ！
- 好きな有名人
故長嶋茂雄

- この仕事を始めたきっかけは？
家族に勧められ、運転手として再就職
- 仕事をするうえで大切にしていること
人が嫌がることはなるべく言わない、しない。
- 利用者さんに言われて嬉しかった言葉
助かるわ、ありがとう
- みなさんに一言
あっという間に10年経ちました。楽しくやりがいいのある仕事に感謝しています。いつも助けて下さりありがとうございます。

とっておきの一枚



20代やんちゃ時代

10月生まれの方々



おたんじょうび
おめでとう!!



【七五三】
七五三 晴れ着の手には 千歳飴

T・O

七五三 可愛い子たちの お祭り日

【時雨】
秋時雨 台風もよく来て 困らせる

【山茶花】
山茶花は 椿によく似て 花赤い

K・I



免疫力を高めるために意識したいこと

① **食事**・必要な栄養素を摂るには、日本の家庭料理、「一汁三菜」がおすすめです。

自分に合ったエネルギー量が摂れているかどうかは体重の増減がひとつの目安です。

② **腸内環境を整える**・全身の免疫細胞の7割は腸の粘膜に存在していると言われています。発酵食品や、食物繊維を摂り、腸内環境を整えましょう。

③ **運動**・ストレスのあまりかからない運動、たとえばウォーキングやストレッチなど、軽い運動がいいでしょう。

④ **身体を冷やさずほどよく温める**・入浴で体温を高めましょう。また、根菜類、香辛料、赤身肉を食べると、体温を押し上げるように働いてくれると言われています。

⑤ **質の高い睡眠をとる**・深い睡眠の最中に免疫機能が強化されます。ぐっすり眠れるような環境と、睡眠時間を確保しましょう。

⑥ **自分なりのストレス解消方法を持つ**・散歩をしたり、ご自身が楽しいと思うことに時間を使い、ストレスをためないようにしましょう。

以上の点を意識して、本格的な冬が来る前に免疫力を高めて、冬の感染症を防ぎましょう



森井 理香

