

# ウエルデイ便り 令和5年 5月号

〒809-0018  
福岡県中間市通谷 1 丁目36番3号  
TEL : 093 (244) 1793 FAX : 093 (244) 4705

ご相談などございましたらお電話ください!!



※すべての方の写真を掲載することはできませんので、ご了承ください。



## 献立 & 行事予定

デイ便りはこちらからも見れます!



日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
	点つなぎ ごはん 吸い物 鯖のみぞれ煮 フキと湯葉の含め煮 フルーツ	カラオケ とりそば 彩りご飯 菜の花袖香和え フルーツ	お休み	お休み	BINGO 五目寿司 吸い物 鶏と野菜の煮物 青菜と昆布の煮浸し ミニたい焼き	バックDEタワー ごはん 呉汁 赤魚の南部焼 切干大根炒め煮 オクラの胡麻和え
7	漢字クイズ 駅弁風かしわ飯 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	雑学クイズ ごはん コンソメスープ 白身魚竜田揚げ ナムル レモンゼリー	カラオケ ごはん 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き 焼きなす フルーツ	輪投げゲーム かき揚げそば 梅ちりめんご飯 青菜と昆布の煮浸し フルーツ	パズルゲーム ライス オニオンスープ 煮込みハンバーグプレート エビとブロッコリーのサラダ デザート	イントロクイズ ごはん かきたま汁 鮭の塩焼き 枝豆とひじきの白和え レモンゼリー
14	母の日イベント ごはん 味噌汁 たらの塩麹焼き 切干大根煮 酢の物	言葉の階段 ハヤシライス グリーンサラダ 春雨スープ フルーツカクテル	壁面工作 ごはん ワカメスープ 焼き餃子 ナムル フルーツ	工作(カレンダー) ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ オクラと湯葉のお浸し フルーチェ	工作(しおり作り) サンドイッチ コンソメスープ 野菜サラダ フルーツ	カラオケ 牛丼 白菜と青菜の煮浸し 味噌汁 やわらか杏仁
21	危険を探せ! ごはん 味噌汁 魚の生姜煮 里芋のそぼろあんかけ ごま豆腐	スプーンリレー 瓦そば ゆかりご飯 ほうれん草土佐和え すまし汁	洗濯ばさみリレー ごはん 味噌汁 アジの南蛮漬け 茄子の煮浸し ミニロールケーキ	カラオケ ピビンバ 酢味噌かけ 中華スープ フルーツ	映画鑑賞 ごはん すまし汁 鶏の照り焼き さつまいもの白和え 白菜のゆず風味煮	田植えゲーム ごはん すまし汁 魚の味噌焼き 菜の花の煮浸し フルーツ
28	カラオケ かしわうどん しそひじきご飯 野菜の昆布和え ゆずゼリー	間違いさがし ビーフカレー サラダ コンソメスープ フルーツゼリー	サイコロインタビュー ごはん 春雨スープ 八宝菜 しゅうまい デザート	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px; text-align: center;"> <p>理美容 5月12日(金)</p> </div>		

※予定は変更になる場合もございますのでご了承ください。

### 季節の変わり目 春バテに注意!!

春は季節の変わり目で昼と夜の寒暖差も大きく、体調を崩すことも増えます。自律神経の乱れから『春バテ』になることもあります。

#### 春バテ予防法

- ・朝食をしっかり食べる  
栄養バランスを意識して三食しっかり食べる。特に朝食は、寝ている間に下がった体温を上げて、体の活動準備を整える役割がある他、自律神経を活動モードの「交感神経優位」に切り替える働きもあります。
- ・適度な運動をする  
からだを動かすことで自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。無理のない範囲で毎日続けてみましょう。
- ・良質な睡眠をとる  
睡眠は心も体も休めるために重要な時間です。そのため、できるだけ質のよい睡眠をとるように心がけましょう。

#### 春バテの主な症状

- ・からだがだるい
- ・食欲が出ない
- ・寝つきが悪く眠りが浅い
- ・昼間眠くなる
- ・気分が落ち込む
- ・イライラする など

### 感染予防についてのお願い

5月8日より新型コロナウイルス感染症は、感染症法上の位置付けが第5類に移行となりますが、当デイサービスでは重症化リスクの高い高齢者の利用する施設となりますので、引き続きマスク着用にご協力をお願いします。  
また、朝の送迎時の検温も引き続き行います。37度以上の発熱がある場合は、ご利用をご遠慮頂いております。  
皆様のご健康と安心・安全にご利用いただくための感染予防対策となりますので、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。