



3月の思い出



お買い物会

3月14日(月)～18日(金)まで、イトーヨーカドーにお出かけしました。
春らしい気候で、ソフトクリームが美味しかったですね。
また、皆さん持ちきれないほどお買い物をしていました。



3月11日(月)、12日(火)はお好み焼きを作りました。
刻んだ野菜とエビと紅しょうがを加え、ふっくらこんがり焼き上げ、
皆さんで美味しくいただきました。

おやつ作り



新任職員紹介

3月7日から介護職員として勤務しております。
初心を忘れることなく、新鮮な気持ちで、
皆さんのお手伝いをさせていただきます。
よろしくお願い致します。



さいとう ただし
齋藤 禎



平成28年4月号
社会福祉法人 青森市社会福祉協議会
青森市中央テイサービスセンター
青森市本町4丁目1-3
電話 017-774-2683

様

寒暖差による春バテ解消法

春バテ不調の原因は？

① めまぐるしい気圧の変化

春先は大陸から移動性高気圧が次々にやってきて、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わるため、天気や気温も目まぐるしく変わります。すると自律神経の切り替えがうまくいかず、身体がバテてしまいます。また、低気圧になると大気中の酸素がやや減るため、血中の酸素濃度が下がり、昼でも眠くなったり、身体がだるくなったりしやすく、敏感な人は頭痛を感じたりします。

② 激しい寒暖差

天気が変わりやすくなり、寒暖差も大きくなります。また、春は薄着のファッションをしてしまいがちなので、身体が冷えやすくなります。すると自律神経が乱れ、肩こり、めまい、顔のほてり、食欲不振など、さまざまな春バテ症状があらわれます。

③ ホルモンバランスの乱れ

寒暖差による冷えと生活変化によるストレスが加わることで、身体が冷えて、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」や、やる気ホルモン「ドーパミン」をつくる酵素が働きにくくなります。さらに血のめぐりが悪くなることで、これらのホルモンがうまく運ばれなくなってしまうのです。

春バテの解消法は？

春バテによって起こる不調の解決方法には、どのようなものがあるのでしょうか？

① 深呼吸(腹式呼吸)

横隔膜を大きく動かすので内臓の動きが活発になり、血流がよくなります。しばらく続けていると副交感神経が優位になり、ストレスが軽減されます。

② 入浴による自律神経トレーニング

就寝前に、ぬるめのお湯(38～40℃)につかりましょう。とくに入浴は副交感神経が優位になって身体が「リラックスモード」になり、眠りに入りやすくなり、睡眠の質も向上します。

③ 適度な運動

適度な運動は、血のめぐりの改善とストレス解消になります。とくに朝起きてから少し散歩をしたり、軽くストレッチをしたりすると、体内時計がリセットされ、規則正しい生活を送りやすくなり、自律神経を整えやすくなります。運動ができない場合でも、朝起きたら天候にかかわらずカーテンを開けて、日光を浴びるだけでも効果があります。

複式呼吸



膝の曲げ
伸ばし運動



真っ直ぐになるように足をあげる



4月の献立表



行事食

日	曜	献立名	日	曜	献立名
1	金	天ぷらそば ご飯(小) 大根と油あげの煮物 こんぶ豆	16	土	ご飯(小) ちくわの野菜炒め 中華そば カボチャのくず煮
558 kcal			550 kcal		
2	土	ご飯 焼き豆腐と牛肉のすき焼き風 サラダ すまし汁 つけもの	18	月	ご飯 煮魚(カレイ) 野菜入りおから 豚汁 ほうれん草のごま和え
550 kcal			552 kcal		
4	月	ご飯 サラダ 酢の物 肉団子と竹の子の煮物 みそ汁	19	火	ご飯 豚肉のごまだれ焼き 長いもの磯辺和え みそ汁 大根サラダ
561 kcal			555 kcal		
5	火	ご飯 サバの煮付け みそ汁 ちくわとひじきの炒め物 酢の物	20	水	ご飯 サケのムニエル サラダ 酢の物
563 kcal			555 kcal		
6	水	親子丼 ふき油炒め みそ汁 きゅうりとカニカマのサラダ	21	木	ちらし寿司 焼き魚 かぶの梅和え ゆでウインナー サラダ こんぶ豆 みそ汁
559 kcal			569 kcal		
7	木	ご飯(小) 五目うどん すき昆布の炒め物 サラダ	22	金	炊き込みご飯 キャベツと魚の蒸し煮 ささみのくずたたき さつまいもの甘煮 ナスとインゲンの味噌炒め すまし汁
553 kcal			623 kcal		
8	金	ご飯 麻婆豆腐 みそ汁 切干大根の炒め物 しょうゆ昆布	23	土	ご飯 キャベツときのこの炒め物 ナスとピーマンの油炒め 八宝菜 みそ汁
557 kcal			552 kcal		
9	土	ご飯 春雨サラダ ナムル 豆腐のみそ汁	25	月	いなり寿司 焼き魚 鶏団子の煮物 ピーマンともやしのナムル サラダ じゃがいものおから煮 みそ汁
558 kcal			608 kcal		
11	月	ご飯 豚肉のアップルソース 菜の花のピーナツ和え カニサラダ みそ汁	26	火	炊き込みご飯 里いもの含め煮 ゆでブロッコリー 焼き魚 つけもの 鶏肉のごま和え ミニそうめん
550 kcal			582 kcal		
12	火	ご飯 おでん ワカメのみそ汁 ふきの煮物 おから炒め煮	27	水	赤飯 玉子焼き あげ団子 カボチャサラダ 枝豆 酢の物 みそ汁
553 kcal			616 kcal		
13	水	サケご飯 小松菜と厚揚げの煮物 山菜そば 煮浸し	28	木	ご飯 サケのカス煮 すまし汁 人参の梅煮 ポテトサラダ
551 kcal			566 kcal		
14	木	牛丼 玉子豆腐 グリーンサラダ すまし汁	29	金	ご飯 ビーフシチュー 冷やっこ サラダ スープ
550 kcal			552 kcal		
15	金	ご飯 魚のおろし煮 インゲンのごま和え じゃがいもの甘煮 みそ汁	30	土	ご飯 サバとすき昆布の生姜煮 サラダ すまし汁 つけもの
555 kcal			594 kcal		

※入荷状況等により、献立が変更になる場合もございます。予めご了承下さい。
※献立や食事形態に関するご意見などがありましたら、お知らせください。

生活習慣病の予防に効果 ふき(蔞)



ふき(蔞)は、ビタミンやミネラルなどの栄養をバランス良く含み、茎や葉は高血圧や大腸がんなどの生活習慣病の予防に効果があると言われています。

細胞の新陳代謝を促進し、皮ふや粘膜の機能維持や成長に役立つなど、健康維持をサポートします。また、脳神経を正常に働かせ、そして、新しい赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンである葉酸が含まれているため、貧血を予防します。

さらに、骨や歯を構成するのに必要なミネラルであるカルシウムやリン、マグネシウムなども含まれています。



4月の予定



ピンク…レクリエーション

青…衛生管理

緑…職場体験

黒…その他

日	月	火	水	木	金	土
					1日	2日
					体験ボランティア 1名来所	体験ボランティア 1名来所
					カラオケ	紅白玉入れ
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	浴槽清掃 体験ボランティア 1名来所	体験ボランティア 2名来所		体験ボランティア 1名来所	体験ボランティア 1名来所	体験ボランティア 1名来所
	いきいきヨガ 「ハーモニー」 ヨガ教室	つむつむバック	コロコロゲーム	体験ボランティア 1名来所 切手収集	体験ボランティア 1名来所	体験ボランティア 1名来所
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	浴槽清掃 体験ボランティア 1名来所	体験ボランティア 2名来所		腸内細菌及び ノウイルス検査 体験ボランティア 1名来所	体験ボランティア 1名来所	体験ボランティア 1名来所
			お誕生日会	お誕生日会	お誕生日会	お誕生日会
	おやつ作り	おやつ作り	棒倒し	スカーリング	缶釣り	カラオケ
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	浴槽清掃	体験ボランティア 1名来所				
	ボウリング	棒倒し	カラオケ	切手収集	お花見ドライブ	お花見ドライブ
				お花見ドライブ	お花見ドライブ	新ゲーム
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	浴槽清掃 浴槽水レジオネラ検査 大腸菌群数検査	体験ボランティア 1名来所				
	お花見ドライブ	お花見ドライブ	お花見ドライブ	カラオケ	昭和の日	
					太鼓相撲	物送り

4月の行事予定

お花見ドライブ

21日(木) 22日(金) 25日(月) ~27日(水)

今年は満開の桜並木が
観れるといいですね。



おやつ作り

11日(月) 12日(火)

春のお菓子、さくら餅を作ります。
桜の葉と香り楽しみながら、
甘みと塩加減を味わいましょう。

