



デイだより

No.336

令和6年

4月1日発行



武蔵野市立高齢者総合センター デイサービスセンター

公益財団法人 武蔵野市福祉公社

TEL：0422-51-2933（直通）

FAX：0422-51-1982 URL：<https://fukushikosha.jp/>



4月(卯月)は様々な所説はありますが「はじまりの月」を意味する「うづき」となり、のちに「卯月」の字を当てたといわれています。日本では学校や会社をはじめ、さまざまな場面で「はじまり」となる重要な月だと思えます。新たな気分で4月をともに過ごしましょう！

高齢者総合センター方波見所長より

少しずつ暖かくなってきましたが、今年の桜はゆっくりで例年より長く楽しめるとの報道でした。センターのお花見は昨年の教訓から早めの設定をした結果、「花より団子」となってしまいました。自然との交渉は難しいですね。

去年は、夏祭りや外食会等も再開され、賑やかさが戻ってきた1年間だったと思います。今でも感染の話は時々聞かれますので注意は必要ですが、皆さまの生活に少しでも楽しみや刺激となるようなプログラムやイベント等、計画中です。

また、今年度は8月から実施される高齢者総合センター大規模改修に伴い、7月には現在、中町に建設中の仮施設へ引っ越します。1年間の予定です。詳細等はわかり次第ご連絡させていただきます。

皆さまには、設備面やサービス内容等でご不便・ご負担をおかけしないよう努めてまいりますので、ご理解・ご協力いただけますと幸いです。

祝日営業のお知らせ

4月29日(月) 昭和の日・・・営業します
5月3日(金) 憲法記念日・・・営業します
5月4日(土) みどりの日・・・営業します
5月6日(月) 振替休日・・・営業します

苦情・相談窓口
高齢者総合センター
51-2933

サービス向上のために、
お気軽にご連絡ください。

「御内裏様とお雛様」

3月2日に1日早いですが、デイサービスでひな祭りを行いました。今年は、利用者の皆さんの「顔はめパネル」を作成しました。御内裏様とお雛様はもちろん、三人官女と五人囃子の3段飾りをじゃんけんで決定し素敵なパネルが出来上がりました。また、手芸班ではひな人形に作成もしました。



介護職員 市川智文のつぶやき

先日、私の6歳になる娘の卒園式でした。毎夜、私は娘の卒園式練習に付き合っておりました。本番当日、保育園の計らいで1年間の成長記録の映像を流してくださいました。映像開始から1分足らずで、私の目頭が熱くなり、鼻をずっとすすっていました(笑)。式典は練習通りに進み、卒業証書授与、感謝の言葉、合唱などがありました。涙でぐしゃぐしゃな顔に対して、娘は凛々しい表情で卒園式を終えました。年齢を重ねるにつれて、涙腺がだんだんと緩くなるよと噂には聞いていましたがまさか自分の涙腺がこんなにも崩壊するなんて…。次は、小学校の入学式。さすがにお涙はないよなあ。

【退職】



6年間大変お世話になりました。



次はボランティアで来たいと思います。

富田 尚美

4月プログラム

※プログラムは都合により変更になる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操
	音楽	レクリエーション 手芸	音楽 絵手紙	お楽しみ会 書道	美術 陶芸	ゲーム/工作
7	8	9	10	11	12	13
	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操
	音楽	レクリエーション 手芸	音楽 絵手紙	お楽しみ会 書道	美術 陶芸	ゲーム/工作
14	15	16	17	18	19	20
	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操
	みんなの音楽祭	レクリエーション 手芸	音楽 絵手紙	お楽しみ会 書道	美術 陶芸	ゲーム/工作
21	22	23	24	25	26	27
	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操	はつらつ いきいき体操
	音楽	レクリエーション 手芸	音楽 絵手紙	ラフターヨガ 書道	美術 陶芸	ゲーム/工作
28	29	30				
	昭和の日 営業	はつらつ いきいき体操 レクリエーション 手芸				

※ ペン習字・手芸・絵手紙・書道・陶芸は材料費がかかります。

※ 29日(月) 昭和の日 営業致します。

※ 15日(月) はみんなの音楽祭です。お楽しみに！！

見学はいつでも受け付けておりますので、お気軽にご連絡ください。

デイサービスセンター
0422-51-2933

2024年4月

予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 肉みそ温玉丼 すまし汁 レモン酢和え フルーツ バナナジャムケーキ 506 kcal 21.2 g 蛋白 2.5 g 塩分	2 ごはん 味噌汁 豚カツ 辛子醤油和え フルーツポンチ クリームコンブエ 528 kcal 22.0 g 蛋白 2.6 g 塩分	3 ★郷土一熊本 ★高菜めし すまし汁 鶏肉の甘酢ソテー 味噌マヨ和え フルーツ 珈琲ゼリー 543 kcal 20.0 g 蛋白 3.1 g 塩分	4 ごはん 葱と生姜スープ ほっけの胡麻味噌 じゃが芋うま煮 もやしと人参のナムル フルーツ ババロア 505 kcal 22.4 g 蛋白 2.4 g 塩分	5 ごはん 中華スープ 油淋鶏 ふろふき大根 なめたけ和え フルーツ ロールケーキ 512 kcal 23.4 g 蛋白 3.2 g 塩分	6 ごはん 味噌汁 豚肉の彩り炒め ポテトサラダ フルーツ ワッフル 547 kcal 17.8 g 蛋白 2.0 g 塩分
8 ごはん 味噌汁 白身魚の野菜あん さつま芋の甘煮 おかか和え フルーツ あずき寒天 505 kcal 20.1 g 蛋白 2.6 g 塩分	9 ごはん かき玉子汁 さばの照焼き 金平ごぼう うま塩はくさい フルーツ チョコカステラ 528 kcal 22.0 g 蛋白 2.6 g 塩分	10 麻婆丼 若芽スープ さわやか漬け フルーツ アロエヨーグルト 509 kcal 21.4 g 蛋白 2.0 g 塩分	11 ごはん スープ コロッケ&メンチ プロックリーサラダ フルーツ どちら焼 500 kcal 14.7 g 蛋白 2.3 g 塩分	12 ごはん 味噌汁 あじの南蛮漬け 南瓜の煮物 柚子漬け フルーツ プリン 522 kcal 16.3 g 蛋白 2.6 g 塩分	13 ごはん 味噌汁 鶏肉の生姜風味 白菜の煮浸し 茄子のおろし和え フルーツ 和菓子 537 kcal 20.1 g 蛋白 2.4 g 塩分
15 ★春の彩り献立 菜花としらすご飯 お吸い物 鶏肉のねぎ味噌焼 里芋の煮物 青しそ風味 フルーツ 練り切り 543 kcal 24.7 g 蛋白 3.4 g 塩分	16 ごはん 味噌汁 肉豆腐 大根サラダ フルーツ 杏仁豆腐 579 kcal 27.1 g 蛋白 2.1 g 塩分	17 ツナカレー スープ 温野菜サラダ きな粉ヨーグルト おしるこ 572 kcal 19.4 g 蛋白 3.1 g 塩分	18 ごはん 具沢山スープ 鶏肉のクリームソース 青菜の和え物 フルーツ シューエクレア 522 kcal 21.9 g 蛋白 2.0 g 塩分	19 ごはん 味噌汁 さばの煮付け いんげんの炒め物 さつぱり和え フルーツ クレープ 495 kcal 21.6 g 蛋白 3.0 g 塩分	20 ごはん 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 大豆とひじきの煮物 甘酢漬け フルーツ クリームカステラ 506 kcal 20.6 g 蛋白 2.7 g 塩分
22 ごはん 味噌汁 鶏肉の和風ソース 炒り豆腐 塩こんぶ和え フルーツ もみじ饅頭 529 kcal 23.6 g 蛋白 2.8 g 塩分	23 三色丼 味噌汁 菜の花の辛子和え フルーツ 水ようかん 503 kcal 25.5 g 蛋白 2.8 g 塩分	24 ごはん けんちん汁 かれいの幽庵焼き 里芋の煮物 胡麻味噌和え フルーツ オレンジジャムケーキ 538 kcal 24.8 g 蛋白 2.4 g 塩分	25 ★春の献立 天丼 味噌汁 おかか和え フルーツ おはぎ 494 kcal 12.5 g 蛋白 2.0 g 塩分	26 ハヤシライス スープ コールスローサラダ バナナヨーグルト 和菓子 525 kcal 15.5 g 蛋白 2.3 g 塩分	27 ごはん スープ 白身魚のタルタルソース もやしサラダ フルーツ ゼリー 498 kcal 24.1 g 蛋白 2.0 g 塩分
29 ごはん 味噌汁 豚肉の塩こうじ炒め 切干大根の煮物 青菜のお浸し フルーツ ワッフル 485 kcal 20.2 g 蛋白 2.9 g 塩分	30 ごはん 味噌汁 鶏肉のみぞれあん 絹揚げの煮物 胡麻和え フルーツ プリン 515 kcal 20.2 g 蛋白 3.0 g 塩分	郷土一熊本県【高菜めし】 熊本県で阿蘇高菜を使用する代表的な郷土料理で、一般の家庭でも昔からよく食べられています。阿蘇高菜漬けは、高菜食品が初めて商品化。1964年にやまひハイウェイが開通して、多くの観光客にその存在を知られるようになりました。			

※加わり・塩分量にはおやつは含まれません。



株式会社 セブト