



# やまぶき288号

令和6年10月1日 発行  
横浜市六浦地域ケアプラザ  
横浜市金沢区六浦5-20-2

9月は大きな災害が各地で起きました。被災された皆様に、お見舞い申し上げます。

これから秋が深まるごとに、空気も食べ物もおいしい季節になりますね。旬の物を沢山食べて毎日を元気に過ごしましょう。

9月11日～9月16日の5日間、敬老会を行いました。  
今年 百寿(100歳) 1名 白寿(99歳) 1名 米寿(88歳) 7名  
プラザ最高齢者は101歳 1名 ご利用者、全員のご長寿をお祝い致しました。

当日は多方面で活動されている様々なグループの踊り、マンドリン、民謡ギター演奏を楽しむことができました。



## 歯科衛生士からのワンポイントアドバイス

### 口腔機能低下簡単セルフチェック

口の中のケアを疎かにしていると、口腔機能低下や全身に影響が及ぶ恐れがあります。簡単チェックしてみましょう

- 半年前に比べ固いものが食べにくくなった
- 口の中の渇きや汚れ、口臭が気になる
- 入れ歯の不調に悩んでいる
- お茶や汁物でおせることがよくある
- 虫歯や歯周病がある
- 歯が抜けたままになっている

1つでも思い当たる項目があった方は、口腔機能の低下が心配されます。  
デイサービス歯科衛生士に相談してください。





# の献立表

月	火	水	木	金	土	日
	<b>1</b> 米飯 鶏卸南蛮 高野の卵とし 味噌汁 スイートポテト	<b>2</b> きつねうどん 色彩い甘酢和え 抹茶寒天 スイートポテト	<b>3</b> 米飯 鯖の蒲焼 焼売あんかけ 味噌汁 スイートポテト	<b>4</b> 鶏のきのこクリーム ツナと胡瓜サラダ フルーツゼリー 野菜スープ スイートポテト	<b>5</b> ふりかけご飯 魚のホイル焼き ぜんまい煮物 味噌汁 スイートポテト	<b>6</b> 
<b>7</b> 米飯 豚の生姜焼き 酢みそ和え 清汁 ミルクティーゼリー	<b>8</b> ラーメン 豆腐サラダ フルーツ ミルクティーゼリー	<b>9</b> 米飯 鯖大根 バンサンスー 味噌汁 ミルクティーゼリー	<b>10</b> 和風ピラフ ひじきごま和え フルーツ かきたま汁 ミルクティーゼリー	<b>11</b> 米飯 肉豆腐 大根サラダ 味噌汁 ミルクティーゼリー	<b>12</b> 萩御膳 ミルクティーゼリー	<b>13</b> 
<b>14</b> さつまいご飯 カレイの煮つけ 野菜のナムル 豚汁 誕生会	<b>15</b> とろろご飯 ミニおでん 即席漬け なめこ赤だし 誕生会	<b>16</b> 米飯 鶏のみそ焼き 豆腐のあんかけ 清汁 誕生会	<b>17</b> 鶏ごぼうご飯 はんぺんの焼き焼 青菜の煮浸し 味噌汁 誕生会	<b>18</b> ちゃんぽん風うどん 柿なます 抹茶寒ヨーグルト 誕生会	<b>19</b> 米飯 豚の柳川風 カツの甘酢漬け 味噌汁 誕生会	<b>20</b> 
<b>21</b> バターライス チキンのトマト煮 シーサラダ 野菜スープ 豆花	<b>22</b> 中華丼 シャキシャキサラダ 杏仁豆腐 たまごスープ 豆花	<b>23</b> ご当地定食 栃木県 豆花	<b>24</b> 米飯 肉団子の甘酢あん 根菜サラダ 清汁 豆花	<b>25</b> しそ昆布ご飯 千草焼き ポテトサラダ 味噌汁 豆花	<b>26</b> ラーメン りんごと白菜サラダ 黒糖ヨーグルト 豆花	<b>27</b> 
<b>28</b> 米飯 筑前煮 青菜の辛し和え 味噌汁 鬼まんじゅう	<b>29</b> ひじきご飯 鯖の塩焼き 白和え 豚汁 鬼まんじゅう	<b>30</b> 五目菜飯 山芋海老あん フルーツ 春雨スープ 鬼まんじゅう	<b>31</b> 野菜粥 鶏の照焼 煮物 フルーツ 鬼まんじゅう	<b>10月</b> 実りの秋は、おいしい秋		