

令和7年3月号



宮野目デイサービス  
センターだより



お で ん せ



■ 開業110周年を迎えた東京駅 ■  
(東京都千代田区)

- 宮野目デイサービスセンターからのお知らせ  
重要事項説明書の内容変更
- 花粉症対策で注意が必要なポイント
- 「笑う門には福来る」～笑いのちから～
- ことばあそび・言葉のならびかえ
- 3月のレクリエーション
- 3月 給食のこんだて表

発行

◆宮野目デイサービスセンター◆  
〒025-0002  
花巻市西宮野目6地割97番地1  
【お問い合わせ】  
TEL：26-2666・FAX26-5333  
E-mail：  
miyanomeday@axel.ocn.ne.jp

## 宮野目デイサービスセンターからのお知らせ

### ■ 宮野目通所介護事業所重要事項説明書の内容変更 ■

近年の介護人材不足の解消対策の一つとして介護職員処遇改善加算が設けられておりますが、宮野目デイサービスセンターでは4月から加算内容を変更いたします。

また、米などの原材料費の価格高騰ならびに光熱費の値上げが続いていることから、当事業所では4月から食費を変更いたします。

このことにとまなない、ご利用者の重要事項説明書の内容が変更となりますのでお知らせいたします。

ご利用者様ご家族様には、誠に恐縮ではございますが、ご利用時にお渡ししました、重要事項説明書の内容変更についてのお知らせをご確認のうえ、重要事項説明書の同意書にご署名くださいませ、一通を次回のご利用時に宮野目デイサービスセンターまでご提出をよろしくお願い申し上げます。

#### 【変更前】

- ① 介護職員等処遇改善加算Ⅳ  
所定単位数の6.4%（介護・介護予防）
- ② 食事代（食事の提供費用）  
（全額利用者負担） 500円

→

#### 【変更後】

- ① 介護職員等処遇改善加算Ⅲ  
所定単位数の8.0%（介護・介護予防）
- ② 食事代（食事の提供費用）  
（全額利用者負担） 550円

ご利用者様ご家族様には、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

#### ◆ 宮野目デイサービスセンター ◆

住所：花巻市西宮野目6-97-1 ・ ☎ 26-2666 担当：根子・菊池

## 花粉症対策で注意が必要なポイント

### ■ 花粉症の季節到来します！マスクかぶれに注意！ ■

春は、花粉症の方にとって、クシャミや鼻水が止まらなくなる季節で、スギ花粉などが飛散し、体内に入ることにより、アレルギー反応を起こすことが原因とされています。

お医者さん自身が行っている花粉症対策で、最も多いのは「マスクをする」という対策とのことです。

お医者さん自身も積極的に使っているマスクは、確かに花粉を吸い込まないようにするだけでなく、風邪のウイルスを撃退する便利な道具とも言えますが、ちょっぴり注意が必要ながあります。

マスクは、ゴムが細いと耳の後ろの皮膚が荒れてしまったり、痛くなってしまったりすることがあります。

風邪予防や花粉症対策で、マスクを日常的に使う方であれば、肌荒れなどに悩むことのないよう「太めのゴムのタイプを選ぶ」、「マスクはガーゼ素材や不織布のものを使う」、「マスクと肌の上にガーゼを切って挟んで使う」などの工夫を行い、肌荒れしないように気をつけることも大切なポイントです。



「笑う門には福来る」  
～笑いのちから～

■ ” 笑い ” にはびっくりパワーがあります ■

笑うと風邪をひきにくい？笑いは成人病予防に効く？笑えば認知症予防になる？そんな調子のよい話があるかと思うかもしれませんが、昔から「笑いは百薬の長」などもといわれ、医学研究では、笑いによる驚くべき健康効果が明らかになっています。

【笑いによる3大健康効果】

- ◆ **免疫機能を正常化する効果**があり、インフルエンザなどの感染症予防にもつながる。
- ◆ **血圧を下げる効果**があり、笑うことによって副交感神経優位の状態になり、身体をリラックスモードに変えてくれる。
- ◆ **血糖値上昇を抑える効果**があり、インスリンを分泌する遺伝子の作用が働く。まさに、笑いは一番身近な健康法であるといえるのではないのでしょうか。

ことばあそび  
言葉のならびかえ

			た	ち
な			い	ろ
し	ま		す	
	ち			
	ひ		も	ち

【ことば遊び① (クロスワード)】

左の空白のハコに入ることばを考えましょう。書き込むと、縦列でことばが完成します。※前回の答えは「**恵方巻**」でした

【ことば遊び② (ならびかえ)】

①と②の文字をならびかえて、できる言葉はなんでしょう？

① い ま さ お り だ  
ヒント：3月3日。

② す の お い も  
ヒント：温かくてホッとします。

※前回の答えは「**落花生**」、「**ホットケーキ**」でした

3月の  
レクリエーション

日	月	火	水	木	金	土
				2/27	2/28	1
				わりばしまとあてゲーム		
2	3	4	5	6	7	8
	まきまきゲーム			タオルでポンゲーム		
9	10	11	12	13	14	15
	ことばあつめゲーム			お誕生会		
16	17	18	19	20	21	22
	ねずみとりゲーム			創作活動		
23	24	25	26	27	28	29
	創作活動			まきまきゲーム		
30	31	3/1	3/2			
	お楽しみに					



1	土	・ご飯・みそ汁・チキンステーキオニオンソースかけ・根菜煮・南瓜サラダ		538	kcal
2	日				
3	月	・炊き込みご飯・すまし汁・チキンロール・お煮しめ・菜花のからし和え		542	kcal
4	火	・ご飯・みそ汁・メバルのおろし煮・人参しりしり・胡麻酢和え		451	kcal
5	水	・ご飯・みそ汁・照焼チキン・青梗菜のクリーム煮・菜の花の柚子和え		515	kcal
6	木	・ご飯・すまし汁・白身魚のちゃんちゃん焼き・チャプチェ・春菊のおかか和え		493	kcal
7	金	・きつねうどん・いんげんのオイスター炒め・カリフラワーの明太和え		316	kcal
8	土	・ご飯・豚汁・サワラの利休焼き・菜花の白和え・野菜の揚げ浸し		555	kcal
9	日				
10	月	・ご飯・みそ汁・鶏肉の甘辛コチュジャン焼き・セロリのコンソメ煮・人参の醤油マヨ和え		590	kcal
11	火	・ご飯・みそ汁・赤魚の粒マスタード焼き・青梗菜と大豆の炒め物・オクラのごま和え		483	kcal
12	水	・ご飯・中華スープ・麻婆豆腐・もやしとくらげの和え物・南瓜の甘煮		484	kcal
13	木	・ご飯・みそ汁・フライ盛り合わせ・青梗菜のソテー・マロニーサラダ		613	kcal
14	金	・ご飯・みそ汁・焼魚(鮭)・シーザーサラダ・長芋の煮物		458	kcal
15	土	・塩ラーメン・チョレギサラダ・カニカマ磯辺揚げ(2)		587	kcal
16	日				
17	月	・ご飯・みそ汁・焼肉炒め・茄子と油揚げの煮物・青梗菜のポン酢和え		548	kcal
18	火	・照り焼きチキン丼・中華スープ・蓮根のオリーブ炒め・海藻サラダ		542	kcal
19	水	・きのこベーコンのクリームパスタ・コンソメスープ・マリネサラダ・春巻き		606	kcal
20	木	・ご飯・みそ汁・焼魚(メバル)・いんげんのソテー・かぶの塩昆布和え		401	kcal
21	金	・ご飯・きのこスープ・ハンバーグ・わらびの煮物・胡瓜とささ身の梅肉和え		482	kcal
22	土	・ご飯・みそ汁・牛肉のスタミナ炒め・根菜煮・春菊の辛子和え		484	kcal
23	日				
24	月	・ご飯・貝だくさん汁・焼魚(マス)・人参の炒め物・大学芋		517	kcal
25	火	・チキンカレー・わかめスープ・キャベツのレモン醤油和え・揚げ茄子浸し		526	kcal
26	水	・ご飯・みそ汁・白身魚のハニーマスタード焼き・すき昆布煮・春菊の桜えび和え		376	kcal
27	木	・ご飯・みそ汁・酢豚風・ごぼうサラダ・野菜コロック		604	kcal
28	金	・ご飯・みそ汁・ホッケの照焼き・南瓜と高野豆腐の煮物・蕪の浅漬		393	kcal
29	土	・中華丼・みそ汁・ナポリタン風炒め・大根と水菜のサラダ		619	kcal
30	日				
31	月	・ご飯・みそ汁・鶏唐揚げのケチャップあんかけ・青梗菜ときくらげの卵炒め・もやしの和風和え		619	kcal



～まごころこめてお出しします～

ご飯のカロリーを足したカロリー表示となります

