

# 4月 ラポートかわら版

令和5年 4月号

神戸市立西部在宅障害者福祉センター

重症心身障害者デイケア ラポートたるみ

マスクを外せるようになったことで、少しずつ解放感が実感できた今日この頃です。それは春の温かさが感じられる時間も増え梅、チューリップなど植物の開花や芽生えが五感を通じて体感しているから、なおさら解放感や高揚感のようなものが感じられるのかもしれませんが。

さて、多聞の丘小学校（旧多聞南小学校）が4月に改築を終え多聞南小学校跡地に戻ってきます。これからは子どもたちの賑やかな声が身近に感じられることも増えてくるでしょう。とても待ち遠しく、楽しみな気持ちにもなります。

ラポートたるみでも、新年度を迎え新たな気持ちで出発になります。何よりも今までできなかった行事が少しずつでも実施できることが皆さんの活気につながるのだと感じております。楽しい1年となりそうな、そんな予感さえする春を迎えます。

センター長

# 2022年度思い出

7・8月



水遊び・暑中見舞い製作



4・5・6月



さんぽ・感謝デー製作

## シリウスグループ

時にはコロナ禍?と思うほどワイワイ、ガヤガヤな楽しい1年でした♪

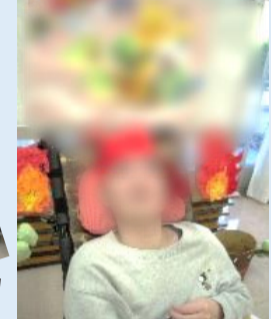
9・10月



ラポートキャンプ

## ペガサスグループ

とても賑やかで笑いのたえない1年になりました。みなさん、ありがとうございました!



お月見会・運動会・ハロウィン

## クリスマス



12月

## フキ戸外

11月



## オリオングループ

笑顔あふれる1年となりました。たくさんの思い出をありがとう♡

2月



節分

3月



## 年度末会



ひなまつり



初詣

## 《令和5年度4月予定表》

		シリウス	オリオン	ペガサス
1日	土			
2日	日			
3日	月	顔合わせ会	顔合わせ会	顔合わせ会
4日	火	花見/自主訓練	花見/自主訓練	花見/ボーリング
5日	水	ドライブ	花見/神経衰弱	花見/カレンダー
6日	木	花見/カレンダー	風船バレー	花見/自主訓練
7日	金	双六ゲーム	花見/カレンダー	瓜田氏BD会
8日	土			
9日	日			
10日	月	誕生日カード案決め	花見/ロッカー表案	カレンダー
11日	火	音楽療法/カレンダー	音楽療法/カレンダー	音楽療法/自主訓練
12日	水	おにぎり神経衰弱	ドライブ	職員企画
13日	木	自主訓練	ロッカー表作成	ロッカー表案決め
14日	金	誕生日カード作成	自主訓練	神経衰弱
15日	土			
16日	日			
17日	月	カレンダー制作	誕生日カード案	自主訓練
18日	火	誕生日カード作成	ロッカー表作成	ロッカー表作成
19日	水	自主訓練	誕生日カード作成	ドライブ
20日	木	4月生まれ誕生日会	自主訓練	BDカード案決め
21日	金	ロッカー表案だし	テーブルホッケー	ロッカー表作成
22日	土			
23日	日			
24日	月	自主訓練	自主訓練	BDカード作成
25日	火	ロッカー表制作	カレンダー	すごろく
26日	水	音楽活動	双六	自主訓練
27日	木	カレンダー制作	誕生日カード作成	職員企画
28日	金	風船バレー	ボーリング	BDカード作成
29日	土			
30日	日			



# 給食だより

2023年4月  
西部在宅障害者福祉センター

暖かい陽気と共に、新年度がスタートしました。しっかり食べて、  
きちんと休養を取り、よく笑い、楽しい新年度にしましょう。



(献立は都合により変更する場合がございます。重心ケアの摂取量は基本、表示の2/3量です。)

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
ごはん	ごはん	チャーハン	ごはん	ごはん小
クリームコロッケ	豚肉の味噌漬け焼き	おくら豆腐	鮭フライ	春のかきたまうどん
若竹煮	新じゃがと紫玉ねぎ	スープ	豆腐タルタル	酢味噌和え
赤だし	のサラダ	フルーツポンチ	ひじき豆	ふりかけ
ケーキ	すまし汁		味噌汁	杏仁豆腐
Iエネルギー - 688 kcal	Iエネルギー - 605 kcal	Iエネルギー - 671 kcal	Iエネルギー - 650 kcal	Iエネルギー - 628 kcal
蛋白質 18.8 g	蛋白質 33.4 g	蛋白質 21.9 g	蛋白質 30.8 g	蛋白質 31.0 g
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
ごはん	ごはん	復活祭お祝いランチ	ごはん	ごはん
八宝菜	かれのいのカレームニエル	イースターカレーライス	炊き合わせ	かつとじ
焼きぎょうざ	新玉葱のオープン焼き	巣ごもりサラダ	お好み焼き	きゅうりの梅マヨ和え
はるさめスープ	人参とアスパラの白和え	人参ゼリー	味噌汁	赤だし
ヨーグルト	味噌汁・果物			
Iエネルギー - 625 kcal	Iエネルギー - 687 kcal	Iエネルギー - 571 kcal	Iエネルギー - 673 kcal	Iエネルギー - 703 kcal
蛋白質 27.9 g	蛋白質 30.1 g	蛋白質 23.8 g	蛋白質 26.4 g	蛋白質 31.0 g
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
ごはん	ごはん	ごはん	三色丼	ごはん
鯖みそ煮	すき煮	煮込みハンバーグ	ナムル	魚と春野菜の天ぷら
菜の花のポテトサラダ	おろし和え	春野菜の煮物	味噌汁	天つゆ
若竹汁	味噌汁	味噌汁	フルーチェ	酢の物
オレンジ		ふりかけ		味噌汁
Iエネルギー - 671 kcal	Iエネルギー - 659 kcal	Iエネルギー - 698 kcal	Iエネルギー - 575 kcal	Iエネルギー - 682 kcal
蛋白質 28.4 g	蛋白質 34.6 g	蛋白質 26.0 g	蛋白質 27.8 g	蛋白質 27.4 g
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
ごはん	パン	豆ごはん	ごはん小	ビビンバ
ヤンニョムチキン	クリームシチュー	魚とごぼうの煮つけ	塩ラーメン	カラフルマリネ
アボカドときゅうりの	変わり温泉卵	春雨のマヨネーズサラダ	しゅうまい	スープ
海苔和え	オレンジジュース	味噌汁	ふりかけ	ヨーグルト
味噌汁		果物	ヤクルト	
Iエネルギー - 726 kcal	Iエネルギー - 700 kcal	Iエネルギー - 627 kcal	Iエネルギー - 761 kcal	Iエネルギー - 622 kcal
蛋白質 37.4 g	蛋白質 37.3 g	蛋白質 28.8 g	蛋白質 26.3 g	蛋白質 37.7 g

## 今月のオススメ食材\*春キャベツ

旬を迎えるキャベツは、春キャベツ、冬キャベツがあり、季節によって美味しさも変わります。春キャベツは葉が柔らかく色鮮やかで水分を多く含みます。旬のこの時期は栄養価も高い上に比較的安価で手に入ることも嬉しいことの一つです。そしてキャベツは抗酸化作用のあるビタミンCや胃腸を整えてくれる効果のあるビタミンUを豊富に含みます。また、食物繊維やカリウムを多く含み、体を内側から整えるおすすめ食材です。

