

11月レポートかわら版

令和5年11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 レポートたるみ

秋もすっかり深まり、気づけば11月。朝晩の冷え込みから冬への移り変わりを感じる今日この頃です。

レポートたるみでは、日帰り旅行も無事に終了し、現在は冬のイベントであるクリスマス会の準備や年末に向けた冬支度を進めているところです。

さて、皆様は11月23日の『勤労感謝の日』の本当の意味をご存じでしょうか。勤労感謝の日とは、勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合うことを目的に定められ、由来には日本古来の伝統行事である『新嘗祭』が関係していると言われています。つまり、働く人に感謝するだけでなく、収穫した食べ物や周りの人達に感謝する日ということです。この機会に、日頃からお世話になっている人達に感謝の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。私からもこの場をお借りして、日頃の感謝を申し上げます。

年末に近づき、さらにお忙しくなる時期かと思いますが、くれぐれもご自愛ください。

9月・10月の活動

お月見



抹茶とお菓子をいただきました。

10月

また
また

日帰り旅行★行ってきました～

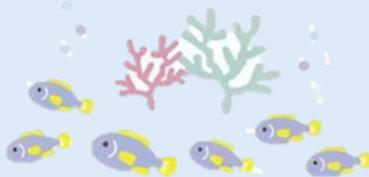


10月19日(木)、4回目の日帰り旅行も無事
終える事が出来ました。

実に4年ぶりの日帰り旅行となり、日帰り初
体験の利用者の方も久しぶりの皆さんも楽し
い思い出を作って頂けましたか？

『atoa』にはペンギンやカピバラ、リクガメが
いたり、魚や爬虫類の様々な水槽があります。
直径3mの球体水槽を泳ぐ魚と一緒に車椅子
でグルーッと一回りして楽しんだり、水深7
mのオーバーハング水槽では頭上を泳ぐピラ
ルクの迫りに驚いていました。魚や生き物を
様々な角度から見たり、より近くに感じ感動と
笑顔が交差する1日でした。

残念ながら見落としている魚や生き物もいる
と思うので、機会があれば、ご家族とゆっくり
鑑賞に行かれるのも良いと思います。



今月の活動予定

11月1日(水) 2日(木) 秋の3グループ交流会「マリオパーティー」

11月14日(火) ギターコンサート

11月のお休み

11月3日(金) 文化の日

11月23日(木) 勤労感謝の日

おねがい

自宅から車いすベルトの付け忘れが多いため、ご確
認お願いいたします。

《2023年度 11月予定表》

		シリウス	オリオン	ペガサス
1日	水	秋の3グループ交流会		
2日	木	秋の3グループ交流会		
3日	金	文化の日		
4日	土			
5日	日			
6日	月	自主訓練	ピンボール	カレンダー
7日	火	カレンダー	自主訓練	テーブルホッケー
8日	水	ドライブ	散歩	神経衰弱
9日	木	冬の看板作り	サッカー	職員企画
10日	金	風船バレー	カレンダー	自主訓練
11日	土			
12日	日			
13日	月	冬の看板作り	ドライブ	職員企画
14日	火	音楽療法/ギターコンサート		
15日	水	スヌーズレン	双六	テーブルホッケー
16日	木	カレンダー	散歩	自主訓練
17日	金	自主訓練	自主訓練	カレンダー
18日	土			
19日	日			
20日	月	双六	年賀状案決め	ビリヤード
21日	火	職員企画	職員企画	ドライブ
22日	水	自主訓練	カレンダー	自主訓練
23日	木	勤労感謝の日		
24日	金	カレンダー	音楽活動	11月誕生日会
25日	土			
26日	日			
27日	月	足浴	11月誕生日会	自主訓練
28日	火	カレンダー	風船バレー	足浴
29日	水	ビリヤード	テーブルホッケー	カレンダー
30日	木	年賀状案決め	足浴	年賀状案決め

給食だより



2023年11月

西部在宅障害者福祉センター

公園の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね。

朝晩の寒さも増してきました。風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミンやミネラルを十分に摂取し、バランスの良い食事でからだを整え、寒い冬に負けず元気に過ごしましょう



身体を温めると言われている食べ物は、菜膳の考え方で、産地・色・育つ場所に分けられます。

効果	産地	色	育つ場所
温める	寒い地域・旬は冬	暖色系	地中
冷す	暑い地域・旬は夏	薄い色	地上

思い浮かぶ食べ物はありましたか？
今月の給食は体を温める食品を多く取り入れています。
給食を食べながら探してみてください



1 (水)	2 (木)	3 (金)		
ごはん 親子煮 柿なます 赤だし ジョア エネルギー - 629 kcal 蛋白質 31.8 g	カレーライス ブロッコリーのサラダ フルーツポンチ エネルギー - 629 kcal 蛋白質 24.7 g	文化の日		
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
ごはん 鶏とさつま芋の甘辛煮 れんこんと小松菜のサラダ 味噌汁 みかん エネルギー - 659 kcal 蛋白質 24.9 g	ごはん 鯖の燻製塩こしょう 温野菜サラダ 豆腐のぼかぼかあんかけ 味噌汁 エネルギー - 629 kcal 蛋白質 30.6 g	鮭と卵のちらし寿司 茶わん蒸し すまし汁 デザート エネルギー - 618 kcal 蛋白質 30.9 g	ごはん スンドゥブチゲ 温泉卵 ごまマヨディップサラダ エネルギー - 611 kcal 蛋白質 33.4 g	ごはん おろしとんかつ 春菊の白和え 味噌汁 エネルギー - 721 kcal 蛋白質 33.1 g
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
ごはん たらこの竜田揚げ はるさめの炒り煮 すまし汁 プリン エネルギー - 651 kcal 蛋白質 29.2 g	松茸ごはん(小) きつねうどん なます だし巻きたまご エネルギー - 586 kcal 蛋白質 24.8 g	ロールパン クリームシチュー ほうれん草のサラダ 果物 エネルギー - 696 kcal 蛋白質 37.0 g	ごはん 豚肉の生姜焼き おろし和え 味噌汁 エネルギー - 605 kcal 蛋白質 31.3 g	ごはん 麻婆豆腐 棒棒鶏サラダ 中華風コーンスープ 杏仁豆腐 エネルギー - 616 kcal 蛋白質 32.0 g
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
ごはん 南瓜ひき肉フライ ブロッコリーのサラダ 切り干し大根の煮物 味噌汁 エネルギー - 685 kcal 蛋白質 19.3 g	ご飯 八宝菜 さつま芋のバター醤油 ワンタンスープ ヨーグルト エネルギー - 587 kcal 蛋白質 26.3 g	ごはん 若鶏塩唐揚げ 春雨サラダ 味噌汁 エネルギー - 669 kcal 蛋白質 29.8 g	勤労感謝の日 エネルギー - 665 kcal 蛋白質 33.6 g	ごはん 鮭のムニエル ジャガイものたらこあえ ミネストローネ エネルギー - 665 kcal 蛋白質 33.6 g
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	
ごはん(小) 塩焼きそば かぼちゃの胡麻煮 わかめスープ エネルギー - 633 kcal 蛋白質 30.9 g	ごはん 肉じゃが 小松菜の和え物 けんちん汁 果物 エネルギー - 706 kcal 蛋白質 23.3 g	ごはん 煮込みハンバーグ サラダ 味噌汁 ヨーグルト エネルギー - 704 kcal 蛋白質 35.9 g	ごはん 鯖みそ煮 おからとツナのポテトサラダ すまし汁 エネルギー - 670 kcal 蛋白質 28.9 g	

