



ラポートかわら版

令和5年12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



朝夕の気温の低さに冬の訪れをひしひしと感じる季節となりました。

今年の秋は、インフルエンザが流行しましたが、幸いセンターでの影響はなくほっとしています。今後も感染対策を行っていききたいと思います。

また、感染対策だけでなく防災等の対策としてBCP計画の構築が急務となっています。BCP計画とは、大地震等の自然災害や感染症の蔓延等の不測の事態が発生しても重要な事業を中断させない、または中断しても可能な限り短い期間で復旧させるための方針や体制などの業務継続計画を事業所が定めることになっています。

日中のサービスを提供している事業所として必要な対策は、災害等が起こった場合にいかにかに利用者、職員の安全を守りつつ帰宅支援をスムーズに行うか。次に帰宅困難者への対策が必要となります。

デイケア利用者については、食事形態が多様であるため食事面の備蓄等については各ご家庭で準備していただいた物をセンターで保管させていただくことを検討しています。また、方針が決まり次第お知らせさせていただきます。

今後は、防災訓練(帰宅訓練)も実施していく予定ですので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

12月はメインイベントのクリスマス会に向けて準備をしています。数年ぶりに午後からは、保護者もご参加いただけることになりましたので、楽しい時をいっしょに過ごしましょう！！

新職員の紹介



初めまして、この度オリオングループに入りました。

グループの皆さんが本当に温かく迎え入れてくださって、とても感謝しています。

3人の子供がいます。カフェでお茶をすることが大好きで、阪神タイガースのファンです。

まだまだ至らないところがありますが、これからよろしくお願いいたします。

※ HPには、個人名の記載はしておりません。

秋の3グループ交流会



今年の秋の3グループ交流会のテーマは
「マリオパーティー」
マリオパーティーにちなんだゲームを
この日のためにみんなで準備しました！



ギターコンサート



お知らせ

- ・クリスマス会 12月20日(水)
- ・年末年始休業日
冬季休業日12月29日(金)~1月4日(木)
年内は12月28日(木)まで、年明けは2024年1月5日(金)からの営業です。
- ・1月8日(月)は祝日営業日です。

《2023年度12月予定表》

		シリウス	オリオン	ペガサス
1日	金	自主訓練	カレンダー	神経衰弱
2日	土			
3日	日			
4日	月	カレンダー	自主訓練	ボーリング
5日	火	年賀状制作	年賀状制作	自主訓練
6日	水	ドライブ	足浴	正月飾り制作
7日	木	自主訓練	テーブルホッケー	12月生まれ誕生日会
8日	金	手浴	年賀状制作	年賀状制作
9日	土			
10日	日			
11日	月	年賀状制作	年末プレゼント製作	正月飾り制作
12日	火	音楽療法/自主訓練	音楽療法/カレンダー	足浴
13日	水	ひまわり合同野球大会	ドライブ	年賀状制作
14日	木	正月飾り制作	年末プレゼント製作	自主訓練
15日	金	職員企画	自主訓練	職員企画
16日	土			
17日	日			
18日	月	自主訓練	年末プレゼント製作	ドライブ
19日	火	正月飾り制作	小麦粉粘土	年賀状制作
20日	水	🎄クリスマス会🎄		
21日	木	テーブルホッケー	双六	正月飾り制作
22日	金	双六ゲーム	年末プレゼント製作	自主訓練
23日	土			
24日	日			
25日	月	小麦粘土	年末会	職員企画
26日	火	自主訓練	自主訓練	クリスマス音楽会
27日	水	職員企画	職員企画	自主訓練
28日	木	年末会	スヌーズレン	年末会
29日	金			
30日	土			
31日	日			



給食だより

2023年12月
西部在宅障害者福祉センター

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。12月は行事がたくさんあり、楽しみの多い月ですね。体調を崩すことのないよう、しっかり食べて、笑って、免疫力を高めましょう。12月のリクエストは、自立 雪組さんにお願しました。ご協力ありがとうございました。

寒い冬を乗り切るための食事のポイント！

寒い朝でも朝食を食べると体が温まるので、朝食はきちんと食べましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、たんぱく質やビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを含む食品をしっかり取るようにしましょう！！

たんぱく質を多く含むもの



ビタミンA,C,E



1 (金)

カツカレー
小松菜のサラダ
ジョア
福神漬
エネルギー - 821 kcal
蛋白質 27.7 g

4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
<p>ごはん 鯖味噌漬け焼き ほうれん草浸し 稲荷揚げの炊き合わせ すまし汁/ヨーグルト</p> <p>エネルギー - 638 kcal 蛋白質 34.8 g</p>	<p>ごはん たっぷり野菜のプルコギ 南瓜のそぼろ煮 わかめスープ</p> <p>エネルギー - 666 kcal 蛋白質 29.9 g</p>	<p>ごはん小 ちゃんぽん麺 焼きぎょうざ ふりかけ</p> <p>エネルギー - 647 kcal 蛋白質 24.6 g</p>	<p>ごはん すき煮 温泉卵 五色なます 味噌汁</p> <p>エネルギー - 622 kcal 蛋白質 33.8 g</p>	<p>ごはん 鮭の黒酢あんかけ 大根おろし 赤だし ふりかけ</p> <p>エネルギー - 706 kcal 蛋白質 26.5 g</p>
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
<p>リクエスト ごはん 若鶏唐揚げ醤油味 いんげんの和え物 豚バラと大根の煮物 味噌汁/プリン</p> <p>エネルギー - 772 kcal 蛋白質 35.4 g</p>	<p>ごはん 冬野菜のグラタン 変わり温泉卵 スープ</p> <p>エネルギー - 766 kcal 蛋白質 33.1 g</p>	<p>ごはん 魚とごぼうの煮つけ ジャガイモのベーコン炒め 味噌汁/果物</p> <p>エネルギー - 624 kcal 蛋白質 30.5 g</p>	<p>ごはん 牛すじおでん ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ヨーグルト</p> <p>エネルギー - 573 kcal 蛋白質 37.3 g</p>	<p>リクエスト ごはん ハンバーグ ほうれん草としめじのおろし和え かきたま汁</p> <p>エネルギー - 716 kcal 蛋白質 28.6 g</p>
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
<p>ごはん 八宝菜 しゅうまい スープ</p> <p>エネルギー - 568 kcal 蛋白質 26.7 g</p>	<p>ごはん 韓国風肉じゃが 小松菜と竹輪のごまあえ サムゲタン風スープ</p> <p>エネルギー - 600 kcal 蛋白質 30.5 g</p>	<p>クリスマス料理 ロールパン クリスマスプレート コーンスープ/デザート</p> <p>エネルギー - 913 kcal 蛋白質 32.2 g</p>	<p>ごはん かれのい唐揚げ 薬味おろし 豆腐のぼかぼかあんかけ 味噌汁/ふりかけ ゼリー</p> <p>エネルギー - 613 kcal 蛋白質 26.0 g</p>	<p>ごはん チキンピカタ パンプキンサラダ スープ 柚子ゼリー</p> <p>エネルギー - 690 kcal 蛋白質 31.9 g</p>
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	<p>来年もよろしく お願いします</p>
<p>えびピラフ クリスマス風サラダ ミネストローネ ゼリー</p> <p>エネルギー - 658 kcal 蛋白質 31.5 g</p>	<p>ごはん 鮭の燻製塩胡椒焼き 青菜と厚揚げの煮物 味噌汁/デザート</p> <p>エネルギー - 587 kcal 蛋白質 28.0 g</p>	<p>ごはん 麻婆豆腐 れんこんと小松菜のサラダ 卵スープ/ヨーグルト</p> <p>エネルギー - 632 kcal 蛋白質 28.6 g</p>	<p>ごはん小 年越しうどん 天ぷら のりつく</p> <p>エネルギー - 645 kcal 蛋白質 20.5 g</p>	

(重心デイクアの摂取量は基本、表示の約7割です。献立は都合により変更する場合がございます。ご了承ください。)