



MERRY CHRISTMAS

2023年12月1日



こんにちは

デイセンター ラポートたるみ



12月に入り、今年も残すところ、あとひと月ばかりとなりました。  
朝・夕の寒暖差を肌を感じ、布団から抜け出せなくなっているのは私だけでしょうか？  
2023年を振り返ると、ワールドベースボールクラシックでの日本の活躍、そして日本のプロ野球  
では、阪神タイガースとオリックスバファローズとの関西ダービーで盛り上がったことは記憶に  
も新しい所ではないでしょうか？

ラポートたるみでは今年度から日帰り旅行を再会しました。神戸市中央区にあるアトア水族館  
に出掛け、利用者の皆さんにも楽しんで頂けたかと思えます。こんな展示方法があったの  
か！！参加した職員も驚くことばかりでした。

さっそくラポートでは来年度の日帰り旅行の行き先の検討を進め、より楽しんで頂ける様に準  
備を進めています。

2024年の春には須磨シーワールドがオープン、秋には垂水のアウトレットがリニューアルオー  
プンを予定されており、待ちわびた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？新しい施設がオー  
プンすると思うと、気持ちがワクワクしますね！！

これから、寒さが一段と厳しくなることが予想されますので、防寒対策を行ない、体調にはくれ  
ぐれも気を付けて下さいね。



年末年始

12月29日（金）～1月4日（木）休業

1月8日（月・祝）営業

よろしくお願い致します。





- プログラム
1. 立てたり倒したり  
◆ 輪かんねゲーム
  2. スプーンリレー  
ボール積み
  - 3.
  4. 障害物リレー
  5. 玉入れ
  6. しっぽ取り

今年の運動会はデイケアのグループと一緒に楽しみました！玉入れではみんな協力し合い、宝探しではどんな宝が出てくるか興味深々な様子でした。

**立てたり倒したり**



**宝探し**



**缶かん積み**



**障害物リレー**



**デイケア&デイ合同運動会**





デイセンターラポートたるみ 「ひまわり」

令和5年度

## 12月のプログラム



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					クリスマス プレゼント作り	
3	4	5	6	7	8	9
	自主訓練	年賀状作り	シリウス交流会	年賀状作り	年賀状作り	
10	11	12	13	14	15	16
	何しようか会議	足浴	自主訓練	職員企画	音楽活動	
17	18	19	20	21	22	23
	職員企画	自主訓練	デイケア合同 クリスマス会	自主訓練	ひまわり クリスマス会①	
24	25	26	27	28	29	30
	ひまわり クリスマス会②	お正月看板作り	ドライブ	忘年会		



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

(重心デイケアの摂取量は基本、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。)