2023年12月25日

こんにちは

デイセンター　ラポートたるみ

2023 年も残り数日間となり、2024年を迎えようとしています。
皆様にとって2023年はどんな一年でしたか？

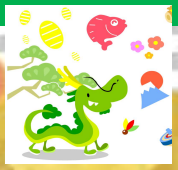
世の中は、紛争が続き、災害が発生し、円安による物価が高騰し大好きなお菓子がちっちゃくなりました。一方で、WBC日本優勝、38年ぶりのアレ！に日本が湧きましたね。
ラポートでは、お友達の退所がありましたが、新しいお友達との出会いもありました。
活動では、花見や水遊び、秋の野点や運動会、クリスマス会等、四季を味わいましたね。
なんといっても今年から復活した日帰り旅行！
皆様の笑顔がいつもひまわりを照らし続けた一年でしたね。
来年も皆様の笑顔が溢れる「ひまわり」になりますように職員一同、頑張ります。
そこで、各職員の抱負を一言。

★職員A　若々しく！！
★職員B　ダイエット・健康。血糖値を下げる！
★職員C　節約💛
★職員D　年女、昇り龍のように↑↑↑
★職員E　無病息災。
★職員F　がんばる！
★職員G　探し物をする時間を減らす！

皆様のご健康をお祈りしております。素敵な一年になりますように。

お知らせ

年始は1月5日（金）から営業します。
1月8日、2月12日（月・祝）営業
よろしくお願い致します。



歯科学院

実習生による歯ブラシ指導

歯ブラシの毛先が広がってきたら交換時期！！月に1回交換が理想

冬の壁画

ドライブ買い物

野球大会

手作りリース頂きました

クリスマスツリーの前

デイセンターラポートたるみ 「ひまわり」

令和5年度

1月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
					書き初め	
7	8	9	10	11	12	13
	祝日営業 お正月遊び	ドライブ 初詣	書き初め	書き初め/ 何しようか会議	お正月遊び	
14	15	16	17	18	19	20
	自主訓練	職員企画	天井飾りつけ	足浴	自主訓練	
21	22	23	24	25	26	27
	天井飾りつけ	壁画作成	音楽活動	自主訓練	職員企画	
28	29	30	31			
	壁面作成	自主訓練	壁画作成			

今年も残りわずかとなりました。あっという間に1年が過ぎましたが、デイでの活動は楽しかったでしょうか。夏祭りや久々の戸外活動、運動会が印象的で楽しかった思い出として残っています。来年はより楽しんでもらえるように様々な活動や行事を企画していきます。利用者、ご家族の皆様でどうぞよいお年をお迎えください。

給　食　だ　よ　り

2024年1月
西部在宅障害者福祉センター

新年あけましておめでとうございます。
気持ちも新たに、おいしく、楽しく、体とこころにやさしい給食を
お届けしたいと思っています。今年もどうぞよろしく、お願いいたします。

寒さが厳しくなり、風邪や感染症が流行る季節です。
ウイルスなどの感染予防には、手洗い・うがい
人混みに近付かない等予防策も必要ですが
日ごろからの栄養補給や、体力づくり、休養も重要です。
しっかり食べて、元気な体を作りましょう。

5 (金)
ごはん 八幡巻き 菊花かぶ/伊達巻 小松菜と厚揚げの煮物 すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 613 kcal 蛋白質 28.1 g

8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
ビビンバ 菜の花のポテトサラダ スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 642 kcal 蛋白質 32.0 g	ごはん小 ごま豆乳担々麺 ささみと木耳の中華和 のりつく ｴﾈﾙｷﾞｰ 670 kcal 蛋白質 29.3 g	ごはん 煮込みハンバーグ 白菜の和風コールスロー クラムチャウダー ｴﾈﾙｷﾞｰ 657 kcal 蛋白質 23.6 g	ごはん 寄せ鍋 ふりかけ 抹茶のデザート ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal 蛋白質 28.3 g	ごはん とり天 おろし和え 赤だし ｴﾈﾙｷﾞｰ 720 kcal 蛋白質 28.0 g
15 (月)	**16 (火)**	**17 (水)**	**18 (木)**	**19 (金)**
ご飯 鰆のマヨマスタード焼き 野菜たっぷり卵の花 かきたま汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 610 kcal 蛋白質 25.2 g	ごはん すき煮/温泉卵 柚子香和え 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 646 kcal 蛋白質 33.6 g	ごはん 鰆の燻製塩胡椒焼き 白和え 味噌汁/ゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 705 kcal 蛋白質 41.9 g	カレーライス 大根サラダ ヨーグルト 福神漬 ｴﾈﾙｷﾞｰ 616 kcal 蛋白質 25.8 g	ごはん 手作りつくねのおでん 春菊のごまあえ 味噌汁/果物 ｴﾈﾙｷﾞｰ 697 kcal 蛋白質 32.6 g
22 (月)	**23 (火)**	**24 (水)**	**25 (木)**	**26 (金)**
ごはん小 しっとりソース焼きそば 青菜とがんもの あったかかす汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 619 kcal 蛋白質 29.0 g	ごはん 豚ロースのきのこソース れんこんと小松菜のサラダ 辛くないユッケ ジャン風スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 612 kcal 蛋白質 32.9 g	ちらし寿司 茶わん蒸し 味噌汁 レアチーズケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal 蛋白質 24.5 g	ごはん 白身魚ﾌﾗｲ カリフラワーカレー炒め 小松菜と竹輪のごまあえ 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 655 kcal 蛋白質 26.8 g	リクエスト ロールパン マカロニグラタン ごぼうサラダ スープ モンブランプチシュー ｴﾈﾙｷﾞｰ 744 kcal 蛋白質 28.7 g
29 (月)	**30 (火)**	**31 (水)**		
ごはん 若鶏塩唐揚げ ブロッコリーのサラダ ごぼうの梅おかか和え 味噌汁/果物 ｴﾈﾙｷﾞｰ 661 kcal 蛋白質 35.1 g	ごはん 鮭のムニエル 柴漬けタルタル かぶのそぼろあん 味噌汁/プリン ｴﾈﾙｷﾞｰ 648 kcal 蛋白質 38.3 g	ごはん 親子煮 菜の花和え ぶた汁 ヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 655 kcal 蛋白質 37.1 g		

1月のリクエストは、デイケア、ペガサス
グループさんにお伺いしました。
グループごとのリクエスト以外にも、給食への
ご意見ご希望、お待ちしています。

（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。）