



こんにちは



デイセンター ラポートたるみ

暖かな日差しが「ひまわり」の部屋に差し込んでくるようになりました。早いもので、2023年度末を迎えました。3月号では、1年を振り返ってみたいと思います。

- 春・・・花見。桜の花びらが頭や肩に乗りましたね。母の日のプレゼントは、お母さんの笑顔を思い浮かべながら作りましたね。
- 夏・・・センターのロータリーで水鉄砲でびしょ濡れになったり、花火の音や光、煙に、心がはしゃぎました。
- 秋・・・日帰り旅行。センターを飛び出し、新しくできた水族館アトアを楽しみました。大運動会も盛り上がりましたね。
- 冬・・・クリスマス会ではプレゼントにワクワクし、書き初めでは、筆にたっぷり墨をつけて抱負を思いっきり書きましたね。

その他、ゲームや創作活動などもたくさんしましたね。職員が、「何をしますか?」「どれを選びますか?」など、皆さんの気持ちや思いを聞くと、皆さんは、言葉や視線、表情、手や足等も使って、自身の気持ちを伝えて下さいました。職員はいつも皆さんの「声」を大事にして活動したいと思っています。これからも、やってみたいことをお聞かせください。楽しみましょう!!



今年度の3月末をもちまして退職することになりました。センターに勤めて23年間楽しい思い出ばかりでとても良い経験をさせていただきました。ありがとうございました。

※HPには個人名の記載はしていません。

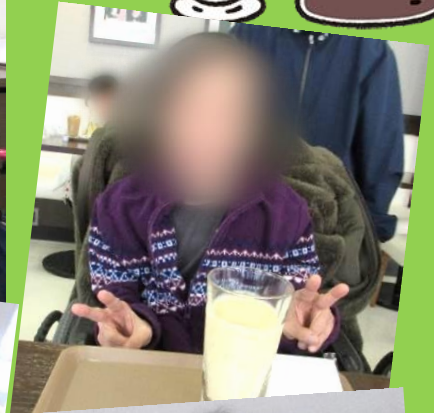
3月20日（水）
春分のため
センター休業
となります。

3月29日（金）
次年度の準備のため
早帰りとなります。





イオン ジェームス山 「ホリースカフェ」へ行ってきました!



皆さん行く前から何を食べようかと嬉しそうにお話しされていました。



それぞれ好きな物を頼んで嬉しそうでした。





デイセンターラポートたるみ「ひまわり」

令和5年度

3月のプログラム



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					ひな祭り企画	
3	4	5	6	7	8	9
	多聞の丘小学校 交流会	小麦粉粘土	自主訓練	多聞の丘小学校 交流会	職員企画	
	音楽活動			天井飾り		
10	11	12	13	14	15	16
	壁面	何しようか会議	野球	自主訓練	ドライブ	
17	18	19	20	21	22	23
	自主訓練	壁面		壁面	自主訓練	
24/31	25	26	27	28	29	30
	職員企画	自主訓練	壁面	忘年度会	早帰り	

給食だより

2024年3月
西部在宅障害者福祉センター



ぽかぽかと日差しが温かく感じられる季節になりました。早いもので、今年度も最後の月になりました。3月の旬の食べ物と聞いて一番に思い浮かぶ野菜は何でしょうか？、給食のおススメは菜の花です。菜の花は開いたものは味が落ちてしまう為、つぼみのうちが食べごろです。ビタミン類や食物繊維を多く含むので風邪予防や便秘予防に効果があります。ほろ苦さが大人味ですが、皆さんが大好きなポテトサラダに加えると、苦味も和らぎ食べやすくなる、春の人気メニューです。黄色い花がかわいらしい菜の花を目と舌で味わってみま

1 (金)

ちらし寿司
茶わん蒸し
赤だし
ひな祭り風デザート

エネルギー - 570 kcal
蛋白質 27.2 g

4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
<p>ごはん 麻婆豆腐 ささみとピーマンの中華和え 卵スープ ヨーグルト</p> <p>エネルギー - 601 kcal 蛋白質 32.9 g</p>	<p>えびピラフ れんこんと小松菜のサラダ ポトフ風スープ 抹茶のガトーショコラ風</p> <p>エネルギー - 654 kcal 蛋白質 23.0 g</p>	<p>ロールパン クリームシチュー おからとツナのポテトサラダ 果物</p> <p>エネルギー - 635 kcal 蛋白質 32.3 g</p>	<p>ごはん 鮭のマヨマスタード焼き 春野菜の付け合わせ ジャーマンポテト スープ</p> <p>エネルギー - 670 kcal 蛋白質 30.8 g</p>	<p>ごはん 焼き肉 野菜サラダ もやしの酢の物 味噌汁</p> <p>エネルギー - 639 kcal 蛋白質 28.9 g</p>
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
<p>ごはん 鱈の木の芽味噌焼き 温玉とアスパラのサラダ 味噌汁</p> <p>エネルギー - 625 kcal 蛋白質 33.6 g</p>	<p>ごはん 豚肉の生姜焼き 若竹煮 味噌汁</p> <p>エネルギー - 677 kcal 蛋白質 29.6 g</p>	<p>ごはん 和風おろしハンバーグ ブロッコリーのサラダ 小松菜のサラダ クラムチャウダー</p> <p>エネルギー - 707 kcal 蛋白質 32.1 g</p>	<p>ビビンバ 菜の花のポテトサラダ スープ 果物</p> <p>エネルギー - 670 kcal 蛋白質 31.6 g</p>	<p>ごはん小 ごま豆乳担々麺 焼きぎょうざ ふりかけ</p> <p>エネルギー - 658 kcal 蛋白質 21.4 g</p>
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
<p>ごはん 親子煮 人参ドレサラダ 味噌汁 ジョア</p> <p>エネルギー - 621 kcal 蛋白質 29.4 g</p>	<p>カレーライス マカロニサラダ 福神漬</p> <p>エネルギー - 720 kcal 蛋白質 24.8 g</p>	<p>春分の日</p>	<p>ごはん 肉じゃが きゅうりとシラスの酢の物 味噌汁 ゼリー</p> <p>エネルギー - 624 kcal 蛋白質 23.9 g</p>	<p>ごはん 鱈の竜田揚げ 菜味おろしソース 白和え すまし汁 抹茶のデザート</p> <p>エネルギー - 647 kcal 蛋白質 26.6 g</p>
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
<p>ごはん 若鶏塩唐揚げ 棒棒鶏風サラダ 中華風コーンスープ</p> <p>エネルギー - 657 kcal 蛋白質 40.1 g</p>	<p>ごはん(小) きつねうどん 卵焼き 春野菜梅和え 磯部揚げ</p> <p>エネルギー - 603 kcal 蛋白質 25.4 g</p>	<p>ごはん 魚とごぼうの煮つけ 若竹ペペロンチーノ風 味噌汁 ヨーグルト</p> <p>エネルギー - 533 kcal 蛋白質 27.6 g</p>	<p>ごはん 一口カツ 和風おろしサラダ 赤だし</p> <p>エネルギー - 673 kcal 蛋白質 31.6 g</p>	<p>ごはん 八宝菜 春雨サラダ ワカメスープ 杏仁豆腐</p> <p>エネルギー - 596 kcal 蛋白質 24.1 g</p>

(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。)