



梅雨が近づき、気温や湿度の変化で体調管理にも気を使う時期になりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

世界パラ陸上選手権が神戸総合運動公園ユニバー記念競技場で、5月17日～25日に開催されました。この度初めてアジアで開催されると知りボランティアとして参加させていただきました。フィールドで走る選手と伴走者を観戦し、伴走者が選手のスピードに合わせるだけでなく、適度な位置関係で走る技術に感心しました。私たち支援者も本人より先を行かず、ご本人の意思尊重を忘れないように支援しなければならないことと同じなんだと感じました。また、ボランティア同士の交流もあり充実した休日を過ごすことができました。

今後、ラポートたるみでも活動などでボランティアに協力していただき交流できる機会を作っていきたいと思います。

管理者

## 編集記～あまから手帖～

編集記を書くことになったのですが、何を書くか他の職員に相談したところ趣味の食べ歩きのことを書いてはどうかとアドバイスがあったので、おすすめの飲食店をご紹介します。記念すべき第一回は「カレーライスとこおり屋の湊山」です。

おすすめメニューはかき氷の「湊川アポロ」です。大きさはメロンほどあるのですが、削る際に空気を含んでおり口の中に入れるとはかなさを感じるほどとろけます。写真の通り、下がチョコレートで上にイチゴのシロップがかかっています。最初はイチゴの甘酸っぱさを楽しんでください。その後濃厚なチョコの甘さを堪能してください。最後に2つの味のマリアージュを感じてください。空気を含んでとても崩れやすく、崩れてしまうと独特のくちどけがなくなってしまうので気を付けて下さい。最初に熱いお茶を提供されるので体の冷え対策も万全です。ほかにも黒蜜黄粉やロイヤルミルクティー等の味もあります。普通サイズで900円です。カレーとかき氷のセットもあります。暑くなりますのでこれからの季節にピッタリかと思います。



副主任

# 活動の様子

月  
日  
( )

感謝デーのプレゼントを愛をこめて作成中です♡！  
感謝デーとは、いつもお世話になっている方に感謝を込めて  
手作りプレゼントを贈ろう♡という愛溢れる企画です。

〇〇〇〇ーを作っているのですが、木の枝を使うので散歩がてら枝を取りに近くの公園へ行きました。虫が出てきて「イヤイヤ～」と嫌がる方もいましたがそんな様子を見て楽しそうにしていたり、風が心地よさそうにしていたりとそれぞれで楽しまれていました。出来上がりはもう少し先になりそうですが、  
自分の気になることを書いてみたり、好きなシールでキラキラにしてみたりと、どれも個性であふれています(^\_^)お楽しみに！





# 6月活動表



日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
	感謝デー作り	散歩	暑中見舞い案 決め	感謝デー作り	AM自主訓練 PM誕生日会	
9	10	11	12	13	14	15
	自主訓練	音楽活動	散歩	職員企画	感謝デー作り	
16	17	18	19	20	21	22
	バースデー カード作り	自主訓練	何しようか会 議	自主訓練	ゴルフ	
23	24	25	26	27	28	29
	職員企画	ドライブ	暑中見舞い作 り	ボーリング	ペガサス交流 会	
30						

## お知らせ

もうじき梅雨に入ってしまうますが暑くなる前に  
天気の良い日にはお散歩に行きたいと思います♪  
帽子が必要な方は持ってきて下さい。



# 給食だより

2024年6月

はじめした梅雨がやってきますね。  
 気温や気圧の変化が激しくなるこの季節は体調を崩しがちです。  
 湿度も上がってくるので、食中毒菌などの細菌が繁殖しやすい時期でもあります。  
 気分も下がりがちな梅雨ですが、衛生管理に気を付けて、美味しく食べて、たくさん笑って、元気に過ごしましょう。今月頂いたリクエストは、業務の都合で7月に実施させていただく事となりました。  
 ご了承ください。



西部在宅障害者福祉センター

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
ごはん 魚の煮つけ ナムル 味噌汁 ヨーグルト  エネルギー - 614 kcal 蛋白質 36.0 g	ごはん小 冷し担々麺 春巻き ヤクルト  エネルギー - 713 kcal 蛋白質 23.9 g	ごはん カツとじ おろし和え 赤だし  エネルギー - 653 kcal 蛋白質 31.9 g	ごはん ミートソースグラタン 和風おろしサラダ スープ  エネルギー - 618 kcal 蛋白質 20.1 g	ちらし寿司 なすの田楽 すまし汁 ゼリー  エネルギー - 527 kcal 蛋白質 17.6 g
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
ごはん  すき煮 小松菜と竹輪のごまあえ 味噌汁  エネルギー - 611 kcal 蛋白質 30.5 g	ごはん チキンラトウユ のり塩れんこん 赤だし  フルーツ  エネルギー - 560 kcal 蛋白質 32.4 g	ごはん さわら竜田揚げ なすのごま味噌和え 味噌汁  エネルギー - 625 kcal 蛋白質 27.4 g	ごはん  八宝菜 小松菜のサラダ ワンタンスープ  杏仁豆腐  エネルギー - 624 kcal 蛋白質 33.2 g	ごはん 和風ハンバーグ 人参ドレサラダ ミネストローネ  エネルギー - 614 kcal 蛋白質 24.1 g
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
ごはん 麻婆豆腐 春雨のマヨネーズサラダ スープ  エネルギー - 685 kcal 蛋白質 26.0 g	ごはん  魚のピカタ がんもの煮物  味噌汁  のり佃煮  エネルギー - 621 kcal 蛋白質 30.1 g	パエリア マカロニサラダ スープ 紫陽花ゼリー  エネルギー - 672 kcal 蛋白質 28.0 g	ごはん 若鶏唐揚げ醤油味 小松菜の辛子和え 味噌汁  フルーツ  エネルギー - 649 kcal 蛋白質 31.0 g	ごはん 冷やしうどん ジャガ仔のペーコン炒め 梅みつかん ふりかけ エネルギー - 684 kcal 蛋白質 26.5 g
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
カレーライス 冷製パスタ風サラダ 福神漬 ジョア  エネルギー - 656 kcal 蛋白質 21.7 g	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 小松菜のサラダ 切り干し大根の煮物 味噌汁  エネルギー - 545 kcal 蛋白質 28.0 g	ごはん 親子煮 胡瓜の梅ぼん和え 味噌汁  エネルギー - 538 kcal 蛋白質 31.6 g	ごはん 白身魚フライ  豆腐タルタル ひじき  味噌汁  エネルギー - 747 kcal 蛋白質 33.5 g	ごはん 豚しゃぶと茄子のおろし和え 南瓜のそぼろ煮 スープ ヨーグルト エネルギー - 655 kcal 蛋白質 29.1 g

(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。)