

8月レポートかわら版

令和6年8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 レポートたるみ



7月中に夏真っ盛りのような気温になり、毎日天気予報や熱中症を気にかける日が続いています。皆さまいかがお過ごしでしょうか。日頃は、いろいろとご協力をいただきありがとうございます。

7月から新型コロナウイルス感染症が増加傾向にあり「11波」と言われています。ピークは8月と予測もされているそうです。今でも換気、手洗いと手指消毒、マスク着用が対策となっています。新型コロナウイルスが5類後に罹患者がいなくなると、日常生活の中で感染対策に気のゆるみが入ってしまうこともあったように思います。(センターでは、継続して感染対策をしていましたので、ご安心ください。)また、これからも感染対策を継続してきます。

熱中症などの対策でそれぞれが出来ることは、睡眠の確保、食事のバランス、適度な運動、ストレス軽減(どこかの商品のフレーズみたいですが。)が大切のようです。就寝時の室温調節をすることで、よりよい睡眠といい夢に期待したいところです。

8月は、サマーコンサートや2グループ交流会、水遊び等の活動があります。夏ならではの活動を通してみんなで楽しみましょう～！！

管理者

8月12日(月・振替休日)は、祝日営業となっています。
※月曜日に利用されている方が対象です

夏季休暇のお知らせ

8月13日(火)～8月15日(木)

可卒よろしくお願いたします。

今月の活動予定

☆8月6日
サマーコンサート
☆8月8日
2グループ交流会



毎年恒例の七夕！
今年は珍しく天気の良い七夕でしたね☆
色々な願い事を短冊に書いて
笹に飾りました(^_^)



毎月恒例のドライブ！
暑い時期になりましたが、屋内は涼しい所がいっぱい♪
グループの買い物やちょっと散策しに行きました(*^^*)
毎月順番でドライブに参加してもらっているので、
楽しみにしててくださいね☆



《2024年度8月予定表》

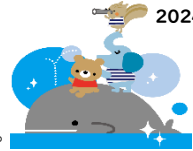
		シリウス	ペガサス
1日	木	ドライブ	交流会シュミレーション
2日	金	暑中見舞いづくり	神経衰弱・交流会製作
3日	土		
4日	日		
5日	月	自主訓練	自主訓練・交流会制作
6日	火	音楽療法/サマーコンサート	音楽療法/サマーコンサート
7日	水	交流会準備	交流会準備
8日	木	デイケア夏の交流会	
9日	金	カレンダー	ドライブ
10日	土		
11日	日		
12日	月	カーリング	テーブルホッケー
13日	火	夏季休業	
14日	水		
15日	木		
16日	金	自主訓練	ボーリング
17日	土		
18日	日		
19日	月	カレンダー	8月生まれ誕生日会
20日	火	花火	カレンダー
21日	水	自主訓練	カーリング
22日	木	8月生まれ誕生日会	花火
23日	金	花火	自主訓練
24日	土		
25日	日		
26日	月	花火	花火
27日	火	カレンダー	風船バレー
28日	水	職員企画	自主訓練
29日	木	自主訓練	職員企画
30日	金	テーブルホッケー	カレンダー
31日	土		



給食だより

2024年8月

暑い夏がやってきました。
しっかり食べて、しっかり休息を取り、体の変化に気をつけつつ
たくさん笑って、たくさん遊んで、暑い夏を元気に過ごしたいですね。




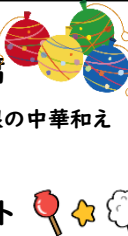



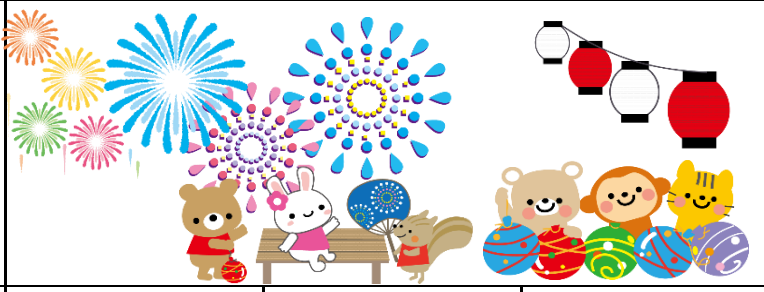




西部在宅障害者福祉センター

暑さに負けて夏バテしていませんか？



高温多湿の夏に体が対応できなくなる夏バテ、だるさや食欲不振で疲れやすくなりますよね。そんな時は、①夏野菜を食べましょう。トマトやキュウリなど旬の夏野菜には、夏に必要な水分とビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。暑さで弱る胃を刺激し消化を助け体の熱を冷ます働きを持っています。②風味をプラスしましょう。カレー粉や梅肉、ごま、生姜、レモン、豆板醤。香りや風味、辛味で食欲が出てくれば食欲増進し、夏バテも解消されますよ。



5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (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 - 717 kcal 蛋白質 24.6 g	ご飯 麻婆豆腐 ささみと蓮根の中華和え スープ ヨーグルト  エネルギー - 619 kcal 蛋白質 30.5 g	ごはん 鮭のエスカベッシュ ジャーマンポテト スープ  エネルギー - 694 kcal 蛋白質 31.3 g	ご飯 親子煮 酢の物 味噌汁  エネルギー - 578 kcal 蛋白質 32.5 g	ごはん 冷しゃぶ 揚げだし豆腐 味噌汁  エネルギー - 672 kcal 蛋白質 29.1 g
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
チャーハン もろみ味噌奴 ワンタンスープ みかんゼリー エネルギー - 617 kcal 蛋白質 17.8 g				ごはん 一口カツ 明太子ポテトサラダ 赤だし/ ヨーグルト エネルギー - 735 kcal 蛋白質 36.1 g
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
ごはん チキン南蛮 変わり温泉卵 味噌汁  エネルギー - 741 kcal 蛋白質 37.9 g	ごはん 鯖のゆず胡椒焼き しっとり五目豆腐 味噌汁 エネルギー - 613 kcal 蛋白質 34.7 g	ごはん すき煮 青梗菜の胡麻あえ 赤だし/ フルーツ エネルギー - 663 kcal 蛋白質 33.7 g	ごはん 和風ハンバーグ ひじき煮 味噌汁  エネルギー - 656 kcal 蛋白質 28.3 g	ごはん小 カレーうどん にんじんしりしり プリン エネルギー - 614 kcal 蛋白質 25.5 g
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
ごはん 赤魚の韓国風煮つけ もやしの酢の物 卵スープ エネルギー - 549 kcal 蛋白質 31.8 g	ごはん 野菜炒め  トマトとザーサイの冷奴 味噌汁/ 杏仁豆腐 エネルギー - 654 kcal 蛋白質 32.8 g	ごはん小 冷やしうどん ゴーヤチャンプル ゼリー エネルギー - 686 kcal 蛋白質 32.1 g	ごはん おろしとんかつ なすのしそ和え 赤だし エネルギー - 655 kcal 蛋白質 28.2 g	ビビンバ じゃが芋の金平 スープ フルーツ  エネルギー - 703 kcal 蛋白質 32.4 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。)