



11月 こんにちは

9月27日と10月3日にデイセンターで淡路島に日帰り旅行に行ってきました。普段はセンター内の活動の様子しか見れないので、戸外ではこんなことに興味を示すのか、こんな表情をするのかと利用者の方の新しい一面を見ることができてとても楽しかったです。対人支援職をしていてよかったと思う瞬間ですね。

12月にはクリスマス会を予定しています。これからも利用者の皆さんに喜んでもらえるイベントを考えていきますので楽しみにお待ちください。



日帰り旅行に行ってきました

日帰り旅行にご参加いただきありがとうございました。

今回は、淡路島ということで明石大橋を渡りましたが、橋が見えるあの瞬間が気持ちよくて、手をたたいて喜ばれるかたもいらっしゃいました(*^^*)気持ちのいい瞬間ですよ♪

昼食は、量が多めでしたが、皆さんはおいしそうな料理に目がキラキラで、皆さんが完食！そのあとの買い物では、かごをぎゅっと握りしめ、前のめりになっている姿。もうワクワクしているのが伝わってきました(^^♪

今回のメインであるお香作りは、お香の色から香りまで選ばせてもらったのですが、意外と皆さん即決でびっくり。こねたり伸ばしたり型を抜いたり。いつもとは違う創作活動に皆さんが楽しんでおられました。

お香作りよりも、無料で飲めるコーヒーがあると聞いた時の方がキラキラした表情の方もおられましたが、、、笑 もちろん！お香作りの後美味しくいただきました(^^)/

帰りの車内では、満足そうにされている皆さんの表情に職員一同ホッとしました～！！今回参加できなかった方も、次回ぜひご参加くださいませ☆彡

支援員



日帰り旅行にいってきました!



黙々と美味しい食事を
頼張り、悩みながら何
周もしたお買い物、練
るのが大変だったお香
作り!
どれもいい思い出に
なっていると嬉しいで
す(*^^*)





デイセンターラポートたるみ「ひまわり」

令和6年度



11月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					職員企画	
3	4	5	6	7	8	9
		クリスマス創作	天井飾り	パターゴルフ	クリスマス創作	
10	11	12	13	14	15	16
	自主訓練	音楽療法／自主訓練	クリスマス創作	スヌーズレン	自主訓練	
17	18	19	20	21	22	23
	ドライブ	職員企画	音楽クイズ	クリスマス創作	バレー	
24	25	26	27	28	29	30
	クリスマス創作	ボーリング	自主訓練	エアートランポリン	音楽クイズ	

お知らせ

- ・12月17日にクリスマス会があります。保護者の方は午後からご参加いただけます。アンケートは後日配布しますのでよろしくお願いいたします。
- ・11月4日は振替休日でお休みです。



給食だより

2024年11月

公園の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね。朝晩の寒さも増してきました。バランスの良い食事であらだを整え、元気に過ごしましょう



西部在宅障害者福祉センター

今月の食材

つぼみの部分を食べる花野菜の一つで、ブロッコリーの突然変異から生まれたカリフラワーの旬は、11月から12月。美肌効果や免疫力を高める作用のあるビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。

サラダやソテーなど洋風な味を付けがちですが、その淡泊な味わいは、胡麻やおかかなど和風な食材ともとてもよく合います。今月の給食では胡麻の入った甘酢でいただきます。お楽しみに。



カリフラワー












1 (金)

ごはん
柳川風
柿なます
味噌汁



エネルギー - 605 kcal
蛋白質 30.0 g

4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)
 <p>ごはん クリームコロッケ 中華サラダ 中華風コンスープ プリン</p> <p>エネルギー - 699 kcal 蛋白質 21.6 g</p>	<p>リクエスト</p> <p>ごはん クリームコロッケ 中華サラダ 中華風コンスープ プリン</p> <p>エネルギー - 699 kcal 蛋白質 21.6 g</p>	<p>ごはん</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁 ヨーグルト</p> <p>エネルギー - 610 kcal 蛋白質 31.9 g</p>	<p>リクエスト</p> <p>ごはん 八宝菜 春巻き わかめスープ</p> <p>エネルギー - 711 kcal 蛋白質 27.4 g</p>	<p>ごはん(小) オムそば カリフラワーの胡麻甘酢あえ 赤だし 抹茶のデザート</p> <p>エネルギー - 696 kcal 蛋白質 25.7 g</p>
11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
<p>ごはん 鱈の竜田揚げ 豆腐のぼかぼかあんかけ 味噌汁 のりの佃煮 ゼリー</p> <p>エネルギー - 616 kcal 蛋白質 36.3 g</p>	<p>ごはん 豚肉の生姜焼き おろし和え 味噌汁</p>  <p>エネルギー - 662 kcal 蛋白質 32.7 g</p>	<p>ごはん スンドゥブチゲ 温泉卵 ごまマヨディップサラダ フルーツ</p> <p>エネルギー - 554 kcal 蛋白質 31.3 g</p>	<p>カレーライス マカロニサラダ ヨーグルト</p>  <p>エネルギー - 682 kcal 蛋白質 22.9 g</p>	<p>ごはん おでん 酢の物 味噌汁</p>  <p>エネルギー - 641 kcal 蛋白質 37.6 g</p>
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
<p>ごはん 肉じゃが 春菊と竹輪の胡麻和え 味噌汁 ヨーグルト</p> <p>エネルギー - 655 kcal 蛋白質 28.8 g</p>	<p>ごはん 赤魚の韓国風煮つけ 白和え 味噌汁 りんご</p>  <p>エネルギー - 648 kcal 蛋白質 28.0 g</p>	<p>ロールパン マカロニグラタン ごぼうサラダ スープ</p>  <p>エネルギー - 688 kcal 蛋白質 27.7 g</p>	<p>ごはん 今回だけ 唐揚げスペシャル もやしの酢の物 味噌汁</p> <p>エネルギー - 723 kcal 蛋白質 40.0 g</p>	<p>ごはん 秋鮭のムニエル 明太子ポテトサラダ ミネストローネ</p> <p>エネルギー - 603 kcal 蛋白質 28.6 g</p>
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)
<p>ごはん チキン南蛮 柚香和え スープ</p>  <p>エネルギー - 680 kcal 蛋白質 39.8 g</p>	<p>炊き込みごはん(小) きつねうどん なます ジョア</p>  <p>エネルギー - 679 kcal 蛋白質 30.1 g</p>	<p>ごはん 煮込みきのこハンバーグ ひじき 味噌汁</p>  <p>エネルギー - 703 kcal 蛋白質 29.6 g</p>	<p>ごはん 鯖みそ煮 かぼちゃサラダ すまし汁</p> <p>エネルギー - 696 kcal 蛋白質 29.3 g</p>	<p>ビビンバ ジャガイモの金平 わかめスープ みかん</p> <p>エネルギー - 672 kcal 蛋白質 35.2 g</p>

(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。)