



2024年12月2日



こんにちは



2024年も残すところ1か月となりました。この時期になりますと、毎年年賀状の作成に追われていました。2024年10月から郵便料金の改定により葉書が3割以上の値上げで85円に。この金額になり年賀状を出すことを諦めました。年賀状といえば、普段会うことが無い方などの近況を知ることが出来る唯一のものだったのですが寂しい限りです。これまでも年賀状については、メールでの新年の挨拶が普及し売り上げが落ち込んだことが記憶に新しいですが、今回の値上げでさらに年賀状を出す人は少なくなるのではないのでしょうか？これまで経験してきた古き良き日本の習慣が薄れていくことは残念に感じます。

さて、今年1年の大きなニュースは何だったかと振り返ってみました。個人的には少子化が加速し2024年に生まれたお子さんが70万人を切りそうであると報道を見たときは大変驚きました。私自身が第二次ベビーブーム世代なので200万人が同じ年に生まれました。私の中学校は県下でもマンモス校で一学年500人が在籍し、卒業アルバムでも見たことがない人がいたことを懐かしく思い出しました。

センターはクリスマス会で2024年を締めくくります。2025年は利用者の皆様、ご家族の皆様にとってもより良い1年でありますようにセンター職員一同精進していきたくと思います。

センター長

～あまから手帖～

今回ご紹介するのは垂水駅周辺にある「くずし割烹 ZUTTO」です。ここのランチはとてもコスパが良いです。説明するよりも写真を見てもらったほうが早いと思います。壺ノ膳で前菜の盛り合わせがあるのですが、20種類もあります。前菜の盛り合わせに力を入れているお店は少ないのですが、これまで食べ歩きをした中で前菜で満足したことはありませんでしたが、20種類もあると食べ応えもあり大満足です。式ノ膳もボリュームがあり大満足です。デザートまでついて1,870円です。店の雰囲気も良いし、ゆっくりすることもできます。ぜひ行ってみてください。

【壺ノ膳】

季節の前菜20種盛り合わせ

【式ノ膳】

・お魚の煮つけ ・天ぷら盛り合わせ ・茶碗蒸しまたは季節の小鉢
・ご飯 ～契約農家さんの丹波篠山産コシヒカリ ・赤だし ・お漬物

【甘】

煎茶とお茶菓子



ギターコンサート



11月14日(木)にギターコンサートがありました♪
もう何年も続いているこの行事ですが、利用者さんからのリクエストを伝えてそこから選曲していただけるので、自分のリクエストした曲が歌われるのが嬉しく、皆さん楽しまれていました(^_^)

この日は、六甲おろしから始まり、パプリカ、366日、もしもピアノが弾けたなら、マリーゴールド等々を歌っていただきました！

手拍子をしたり、全身でリズムを取ったり、最後にメッセージカードを渡す役割に緊張しっぱなしの方も、皆さんそれぞれ楽しまれていました。



クリスマスリース作り



クリスマスリース作りをしています☆彡
利用者さんからいただいた布地を切らせてもらい、ちくちくと竹串で刺していきます。どの生地を使うか色合いなどを相談しながら作っています！
なかなか刺すのは難しかったりしますが、選んだ色合いのものがリースに出来上がっていくと「きれい～」「もう持って帰る～」と皆さん喜んでおられます♪
出来上がり次第持って帰っていただきますので是非、飾っていただけますと嬉しいです。



デイセンターラポートたるみ「ひまわり」

令和6年度



12月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	自主訓練	年賀状作り	ボーリング	年賀状作り	年賀状作り	
8	9	10	11	12	13	14
	年賀状作り	何しようか 会議	自主訓練	足浴	足浴	
15	16	17	18	19	20	21
	風船バレー	クリスマス会	ドライブ	自主訓練	自主訓練	
22	23	24	25	26	27	28
	お正月飾り 作り	職員企画	クリスマス	スヌーズレン	忘年会	
29	30	31				

お知らせ

- ・足浴が始まります♪ハンドタオル2枚ご持参ください。なお、参加されない方はノートに記載をお願いいたします。
- ・12月17日(火)はクリスマス会です。参加される方には招待状を配布させていただきます。お楽しみに(*^^*)
- ・年末年始は、12月28日(土)から1月5日(日)まで閉館となります。ご注意ください。
年始は1月6日(月)から開所となります。よろしくお願ひします。
- ・1月13日(月)は祝日営業日となっております。

給食だより

2024年12月



朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。12月は行事がたくさんあり、
 楽しみの多い月ですね。体調を崩すことのないよう、しっかり食べて、笑って、免疫力を高めましょう。



西部在宅障害者福祉センター

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
鯖味噌漬け焼き	豚肉の生姜焼き	ミックスフライ	おでん	かれのいのムニエル
青菜と厚揚げの煮物	柚香和え	和風おろしサラダ	春菊の胡麻和え	白菜のクリーム煮
すまし汁	味噌汁	赤だし	味噌汁	スープ
ヨーグルト			フルーツ	ジョア
エネルギー - 570 kcal	エネルギー - 760 kcal	エネルギー - 678 kcal	エネルギー - 662 kcal	エネルギー - 652 kcal
蛋白質 32.9 g	蛋白質 32.9 g	蛋白質 21.8 g	蛋白質 33.1 g	蛋白質 31.4 g
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
若鶏唐揚げ	ミートソースグラタン	鮭の塩胡椒焼き	お好み焼き風豆腐ハンバーグ	すき煮
大根の煮物	変わり温泉卵	厚揚げのきのこのあんかけ	切り干し大根	ごぼうサラダ
味噌汁	スープ	味噌汁	豚汁	味噌汁
		ゼリー		
エネルギー - 693 kcal	エネルギー - 667 kcal	エネルギー - 634 kcal	エネルギー - 584 kcal	エネルギー - 581 kcal
蛋白質 34.4 g	蛋白質 27.0 g	蛋白質 31.4 g	蛋白質 27.6 g	蛋白質 27.3 g
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
ごはん小	ロールパン	ごはん	ごはん	ごはん
カレーうどん	クリスマスプレート	韓国風肉じゃが	赤魚の煮つけ	チキンピカタ
おろし和え	コーンスープ	春雨サラダ	じゃが 仔のベーコン炒め	かぼちゃのそぼろ煮
	デザート	サムゲタン風スープ	味噌汁	味噌汁
			フルーツ	柚子茶ゼリー
エネルギー - 672 kcal	エネルギー - 850 kcal	エネルギー - 684 kcal	エネルギー - 632 kcal	エネルギー - 681 kcal
蛋白質 25.0 g	蛋白質 45.0 g	蛋白質 34.1 g	蛋白質 31.0 g	蛋白質 33.0 g
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
ハヤシライス	ごはん	えびピラフ	ごはん	ごはん小
ミモザサラダ	鮭の柚庵焼き	クリスマス風サラダ	麻婆豆腐	年越しちゃんぽん麺
ジョア	稲荷揚げの炊き合わせ	ミネストローネ	棒棒鶏風サラダ	焼きぎょうざ
	味噌汁		卵スープ	杏仁豆腐
	フルーツ		ヨーグルト	
エネルギー - 680 kcal	エネルギー - 639 kcal	エネルギー - 636 kcal	エネルギー - 604 kcal	エネルギー - 736 kcal
蛋白質 26.8 g	蛋白質 33.8 g	蛋白質 25.3 g	蛋白質 28.5 g	蛋白質 30.0 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。)