

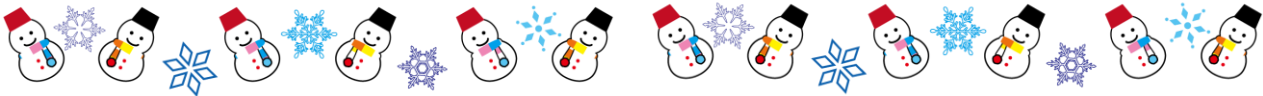
# こんにちは

Happy  
Valentine's  
Day



2月は「逃げる」とは言いますが本当に毎年、月日が経過することが早く感じます。今年には阪神・淡路大震災から丸 30 年を迎えます。1 月には追悼式典がおこなわれました。当時、私は中学生でしたが神戸で何が起こったのか、理解するまでにかなりの時間が必要だったことを覚えています。30 年前の出来事として、やはりオリックスブルーウェーブが「がんばろう神戸」のキャッチフレーズで活躍したことやPHSが利用開始となりました。今や日本のスマートフォンの普及率は約 7 割程度となり、30 年での技術進歩は目を見張るものがありますね。

デイセンターでは、2月に入り次年度の準備を着々と進めています。今年度も残り1か月ばかりとなりましたが、まだまだ寒い日が続きそうです。上着など防寒対策で体調管理をお願い致します。



## 編集記

先日1月17日に阪神淡路大震災から30年を迎えました。私はまだ小さかったのですが、うっすらと記憶に残っています。勉強机の本棚が揺れる様子、金魚の水槽がわれて、食器棚が倒れて食器はめちゃくちゃ。停電し、ろうそくをともしながら、寒い中家族で一つの部屋に集まったのを覚えています。

今後30年以内に南海トラフ地震が来るであろうと予想されていますが、皆さんは災害対策や備蓄等はされていますか？私は、3日分の家族の食料や水、トイレなどを備蓄しています。(ペットの猫の分も...)しかし、南海トラフでは規模が大きく、避難所ができるまでの時間や、食料やお水が手元に配給されるまでには1週間はかかるのではないかと言われているそうです。心配性の私は家に収まりきれないほどの備蓄をしたくて仕方がありませんが、我慢しています。

自宅は明石市ですので、当時は神戸に住まわれている皆さんの方が被害が大きかったと思います。その時にこんな物があって助かった、よかったという物はありましたか？すぐに準備しますので教えてください(^^) /

災害発生時に最低限必要な備蓄 © 2014 LIP

食品・日用品 × 人数 × 3日分の備えを

家族の人数分

朝食 昼食 夕食

飲料水 1人1日3L

日用品(一例)

×

日用品(一例)

日用品(一例)

日用品(一例)

日用品(一例)

日用品(一例)

日用品(一例)

日用品(一例)

日用品(一例)

日用品(一例)

日用品(一例)

日用品(一例)

日用品(一例)

日用品(一例)

日用品(一例)

日用品(一例)

日用品(一例)

日用品(一例)

日用品(一例)

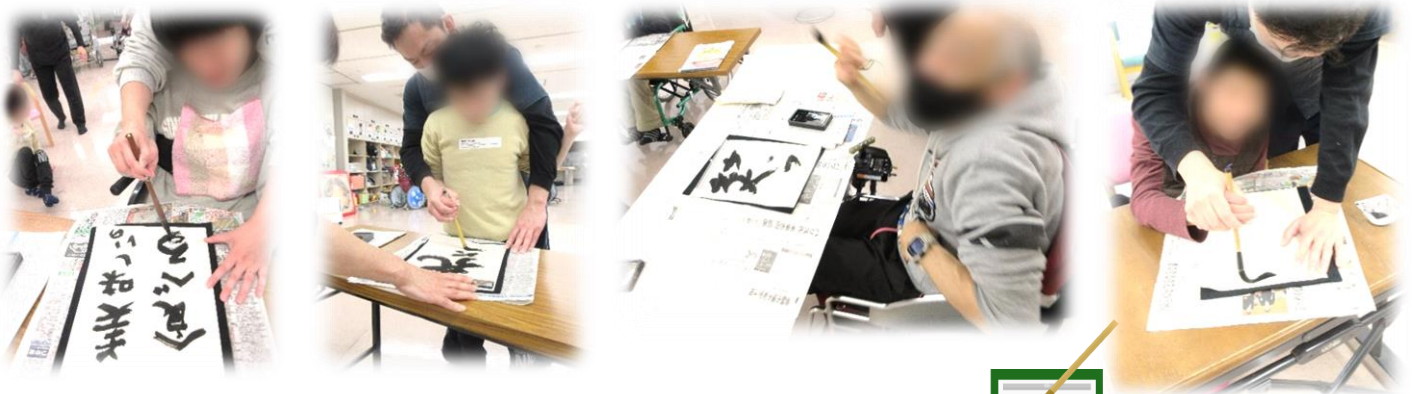
日用品(一例)

日用品(一例)

日用品(一例)



# 書初め



お正月明けの活動は、書初めから始まりました。  
毎年恒例ではありますが、何を書こうかな？と皆さん悩みながら書かれています。また、筆を握ると、急に力強く、集中した表情をされる方もいてびっくりさせられることもありました(^^♪  
自分から〇〇って書きたい！ということが難しい方でも、職員がいくつか提案するとそこから選ばれています。「もしかして、美味しいものを食べたい。じゃない？」と職員に言われ笑顔で答える利用者さんも♪



## お正月遊び

お正月遊びと言えば！  
福笑いに、けん玉、駒回し♪  
昔は駒回しがとっても上手な職員がいたのですが、ひまわりの職員は誰も回せず(；ω；)

福笑いは、目隠しなしでも面白い顔になり、お正月からみんなで笑いました～！





デイセンターラポートたるみ「ひまわり」

令和6年度



## 2月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
	節分	音楽療法/ 交流会準備	テーブル ホッケー	ドライブ	自主訓練	
9	10	11	12	13	14	15
	3グループ 交流会		アルバム	自主訓練	風船バレー	
16	17	18	19	20	21	22
	自主訓練	何しようか 会議	自主訓練	アルバム	職員企画	
23	24	25	26	27	28	
	祝日営業日	自主訓練	手浴	スヌーズレン	アルバム	
						

### お知らせ

・2月24日(月)は祝日営業日となります。対象の方にはお知らせを  
入れておりますのでご確認をお願いします。

February <b>2月</b>		給食だより			2025年2月	
<p>2月3日は立春です。暦の上では春ですが、1年で一番寒さの厳しい季節です。流行性の感染症や風邪にかかりやすい乾燥した気候が続きます。しっかり食べて、きちんと休んで、たくさん笑って、元気に過ごしましょう。</p>						
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 	ごはん	ごはん	たきこみごはん (小)	ごはん		
八宝菜	すき煮	鯖塩胡椒焼き	きつねうどん	韓国風肉じゃが		
焼きぎょうざ	かぶの柚子和え	豆腐のぼかぼかあんかけ	なます	ごま和え		
わかめスープ	味噌汁	味噌汁	果物	のり佃煮		
ゼリー	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸			味噌汁		
エネルギー - 661 kcal	エネルギー - 583 kcal	エネルギー - 615 kcal	エネルギー - 556 kcal	エネルギー - 629 kcal		
蛋白質 26.4 g	蛋白質 29.4 g	蛋白質 30.2 g	蛋白質 26.0 g	蛋白質 29.0 g		
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)		
ごはん		ごはん	ごはん	ロールパン		
親子煮		ミートソースグラタン	鯖味噌煮	バレンタインビーフシチュー		
おろし和え		菜の花とツナのサラダ	白和え	ミモザサラダ		
味噌汁		スープ/ヨーグルト	ぶた汁	デザート		
エネルギー - 574 kcal		エネルギー - 642 kcal	エネルギー - 698 kcal	エネルギー - 746 kcal		
蛋白質 33.7 g	蛋白質 22.1 g	蛋白質 35.6 g	蛋白質 37.6 g			
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)		
ごはん	ごはん (小)	三色丼	ごはん	ごはん		
チキン南蛮	塩ラーメン	柚香和え	お好み焼き風ハンバーグ	かわいいのムニエル		
小松菜のサラダ	春巻き	味噌汁	切り干し大根	明太子ポテトサラダ		
スープ	ふりかけ/果物	杏仁豆腐	味噌汁	コーンポタージュ		
エネルギー - 647 kcal	エネルギー - 669 kcal	エネルギー - 625 kcal	エネルギー - 624 kcal	エネルギー - 615 kcal		
蛋白質 29.8 g	蛋白質 18.8 g	蛋白質 31.3 g	蛋白質 31.6 g	蛋白質 32.9 g		
24 (月) 祝日 営業日	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)		
カレーライス	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
大根サラダ	たらの竜田揚げ	ヤンニョムチキン	おでん	麻婆豆腐		
福神漬	青菜と厚揚げの煮物	もやしの酢の物	菜の花のおかか和え	れんこんの中華和え		
ヨーグルト	味噌汁/ジョア	中華風スープ	味噌汁	わかめスープ		
						
エネルギー - 665 kcal	エネルギー - 703 kcal	エネルギー - 687 kcal	エネルギー - 635 kcal	エネルギー - 551 kcal		
蛋白質 23.1 g	蛋白質 33.1 g	蛋白質 34.6 g	蛋白質 43.7 g	蛋白質 26.8 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。)						