



3月 こんにちは

2025年2月26日



冬の寒さから天気の良い日は、季節の移り変わりを感じる日差しとなってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

2月は、恒例の3グループ交流会「赤鬼の奪い愛」が行われました。今年の交流会は、デイケア2グループとデイセンターとの合同行事として行っています。いつもとちがう雰囲気の中、皆さんいい表情で参加されていました。

イベントや季節を感じる行事は、テーマは同じでもどのような内容なら楽しむことができるか、どう盛り上げていくかを職員がアイデアを振り絞り、毎回試行錯誤しながら計画を立て準備をしています。今後もひとつひとつの行事を大切に、利用者、職員みんなで特別な時間を過ごしていきたいと思います。

3月末には、桜の季節到来ですね。今年もみなでお花見に行きましょう～！！



あまから手帳

今回ご紹介するのは「丸味」です。センターからも比較的近くにありますが、ここは宮崎運転手からの紹介です。今回は幕の内弁当をいただきました。おかずは変わったものはないのですが、ひとつひとつ丁寧に作られているのがわかりました。刺身は新鮮で歯ごたえがありました。茄子の煮びたしは火の入れ方が絶妙で口の中ですぐにほぐれていきました。左上の煮物にたこがあるのですが、とても軟らかく煮ていました。おかずを食べる度に小さな驚きがありました。ご飯はお代わりできます。

兵庫県神戸市垂水区清水が丘3-6-21
電話 078-786-0555



赤鬼の奪い愛♡

交流会では「赤鬼の奪い愛」をテーマにゲームと寸劇をしました。ラポートで一番の美鬼である智子鬼を男鬼が取り合いました。寸劇では北村鬼がアドリフを入れすぎて収拾がつかなくなる場面もありましたが、それが利用者の方には面白かったようで声を出して笑う方が多かったです♪



ミニストップ様から利用者の方と職員に節分の巻きずしをいただきました。毎年ありがとうございます。おいしくいただきました



デイセンターラポートたるみ 「ひまわり」

令和6年度

3月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	
	ひな祭り	風船バレー	自主訓練	1日人生ゲーム	スヌーズレン	
	10	11	12	13	14	
	テレビゲーム	天井飾り	何しようか会議	天井飾り	自主訓練	
	17	18	19	20	21	
	自主訓練	お花見(天井飾り)	創作	春分の日	音楽活動	
	24	25	26	27	28	
	ドライブ	自主訓練	忘年度会	忘年度会	忘年度会	
	31					

お知らせ



- ・3月20日は春分の日のためお休みです。
- ・3月31日(月)は次年度準備のため早帰りとなっています。ご協力をお願いします。
- ・2025年度から曜日外利用を希望される方は、送迎サービスを含めてご利用いただけます。希望される場合は、ご連絡をいただきますようお願いいたします。なお送迎時間につきましては調整後ご連絡をさせていただくことを、あらかじめご了承ください。





給食だより

2025年3月

ぽかぽかと日差しが温かく感じられる季節となりました。食卓の色彩も華やかに感じますね。楽しく、美味しく春を味わいましょう。



西部在宅障害者福祉センター

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
ちらし寿司 おろし和え すまし汁 デザート エネルギー - 576 kcal 蛋白質 16.5 g	ごはん とり天 小松菜の辛子和え 味噌汁 エネルギー - 735 kcal 蛋白質 29.8 g	ごはん 豚肉の柳川風煮 人参ドレサラダ 味噌汁 エネルギー - 684 kcal 蛋白質 32.7 g	ごはん 鮭のマヨマスタード焼き ジャーマンポテト スープ/プリン エネルギー - 677 kcal 蛋白質 32.4 g	ロールパン ビーフシチュー 変わり温泉卵 エネルギー - 633 kcal 蛋白質 29.3 g
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
ごはん 鯖の唐揚げ 菜味おろし 柚香和え 味噌汁 エネルギー - 624 kcal 蛋白質 30.7 g	ビビンバ 菜の花のポテトサラダ スープ フルーツ エネルギー - 641 kcal 蛋白質 30.3 g	ごはん 八宝菜 中華サラダ ワカメスープ/ヨーグルト エネルギー - 530 kcal 蛋白質 24.0 g	ごはん 和風おろしハンバーグ 若竹煮 味噌汁 エネルギー - 636 kcal 蛋白質 28.9 g	たきこみごはん (小) きつねうどん 春キャベツのサラダ 柚子茶ゼリー エネルギー - 602 kcal 蛋白質 26.8 g
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
ごはん チキン南蛮柴漬けタルタル 人参しりしり クラムチャウダー エネルギー - 681 kcal 蛋白質 38.7 g	カレーライス マカロニサラダ 福神漬 ヨーグルト エネルギー - 756 kcal 蛋白質 25.4 g	ごはん 鯖の木の芽味噌焼き アスパラと人参の白和え すまし汁/抹茶のデザート エネルギー - 623 kcal 蛋白質 32.8 g	春分の日 	ごはん 一口カツ 和風おろしサラダ 赤だし エネルギー - 707 kcal 蛋白質 26.6 g
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
チャーハン かぼちゃサラダ ワンタンスープ ジョア エネルギー - 670 kcal 蛋白質 21.4 g	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜のサラダ 味噌汁 エネルギー - 693 kcal 蛋白質 32.7 g	ごはん 若鶏唐揚げ スナックエンドウの和え物 中華風コーンスープ エネルギー - 731 kcal 蛋白質 39.2 g	ごはん チキンのトマト煮込み スパゲティーサラダ スープ/ヨーグルト エネルギー - 655 kcal 蛋白質 33.0 g	ごはん 魚とごぼうの煮つけ 若竹ペロンチーノ風 味噌汁/さくら杏仁 エネルギー - 621 kcal 蛋白質 34.8 g
31 (月)	春の野菜 			
ごはん小 カレーうどん 温玉とアスパラのサラダ エネルギー - 671 kcal 蛋白質 28.5 g	<p>3月が旬の食べ物は、春キャベツ、菜の花、新玉葱、アスパラ、筍など、冬の間に関わった体の調子を整えてくれるビタミン類・ミネラルが豊富な食材ばかり。さらに、3月は寒暖差が激しく気圧の変化も著しいため、疲れや体のだるさを感じやすくなります。旬の食材を取り入れて免疫力を高めましょう。</p>			

(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。)