2025年5月28日

こんにちは

デイセンター　ラポートたるみ

６月に入り、今年も半年が過ぎました。本当に月日が経つのは早いですね。今年の関西地方の梅雨入りは6月１１日とのこと。ジメっとした日が続くことが予想され、屋外に洗濯ものが干せない日が増えそうですが、部屋干し洗剤のおかげで室内干しでも嫌いなニオイが気にならず助かりそうです。

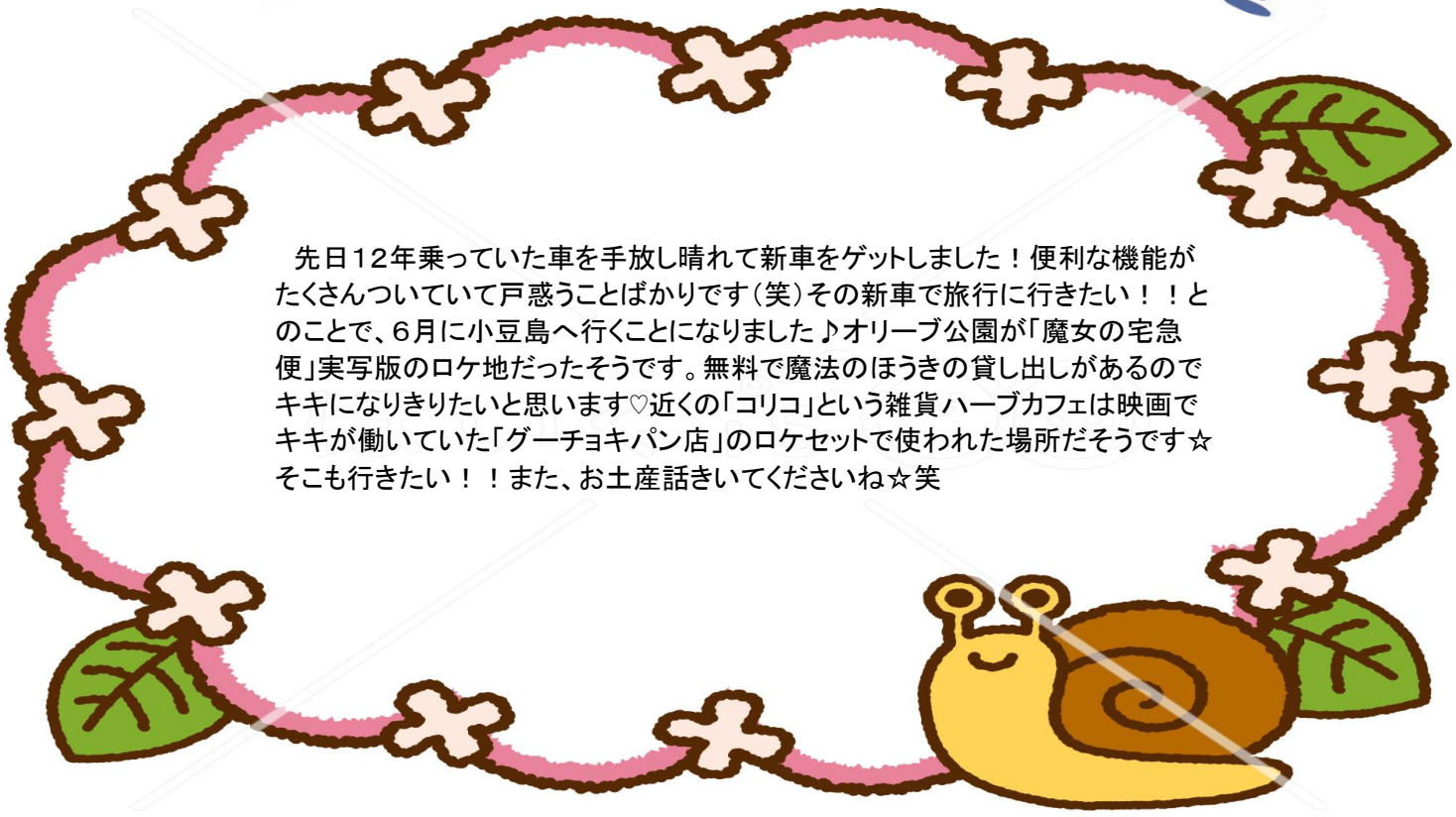
梅雨の時期に欠かせないアイテムと言えば雨傘がありますが、様々なデザインの傘が販売されており、大阪関西万博のキャラクター“ミャクミャク”がデザインされた和傘が販売されているのを見かけました。色とりどりの伝統的なデザインは雨の日でも気分を明るくしてくれそうで、梅雨の季節にもぴったりです。

さて、デイセンターでは感謝デーのプレゼント作りをスタートさせています！職員が様々なアイデアを持ち寄り、取り組んでいますので完成を楽しみにしておいて下さい。

また、７月１７日（木）にはラポート交流会を企画しています。今回のテーマは「お化け屋敷」となっています！ドキドキハラハラするような内容になっています。木曜日契約者以外の方も利用していただけるようアンケートをお配りしますので、ぜひご参加ください。

編集記

先日１２年乗っていた車を手放し晴れて新車をゲットしました！便利な機能がたくさんついていて戸惑うことばかりです（笑）その新車で旅行に行きたい！！とのことで、６月に小豆島へ行くことになりました♪オリーブ公園が「魔女の宅急便」実写版のロケ地だったそうです。無料で魔法のほうきの貸し出しがあるのでキキになりきりたいと思います♡近くの「コリコ」という雑貨ハーブカフェは映画でキキが働いていた「グーチョキパン店」のロケセットで使われた場所だそうです☆そこも行きたい！！また、お土産話きいてくださいね☆笑



活動の様子

音楽療法

創作活動

ゲーム＆散歩

デイセンターラポートたるみ 「ひまわり」

令和7年度

6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	カルタつくり	暑中見舞い/バースデイカード作り	ボーリング	原さん誕生日会	
8	9	10	11	12	13	14
	感謝デープレゼント作り	自主訓練	何しようか会議	職員企画	交流会準備	
15	16	17	18	19	20	21
	スヌーズレン	ドライブ	ゴルフ	自主訓練	野球	
22	23	24	25	26	27	28
	音楽活動	交流会準備	自主訓練	バースデーカード作り	自主訓練	
29	30					
	カルタつくり					

おねがい

かかりつけ医の変更がある方はお知らせ下さい。内服薬の確認をしますのでお薬手帳又は、薬の説明書をご持参ください。

給 食 だ よ り

2025年6月

じめじめした梅雨がやってきますね。気温や気圧の変化が激しくなるこの季節は体調を崩しがちです。
湿度も上がってくるので、食中毒菌などの細菌が繁殖しやすい時期でもあります。
気分も下がりがちな梅雨ですが、衛生管理に気を付けて、美味しく食べて、元気に過ごしましょう。

西部在宅障害者福祉センター

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
チャーハン かぼちゃサラダ ワンタンスープ ジョア	ごはん 鯖の塩胡椒焼き おからとツナのポテトサラダ 味噌汁	ごはん カツとじ おろし和え 赤だし	ロールパン ミートソースグラタン 変わり温泉卵 スープ	ごはん 親子煮 梅ぽん和え 味噌汁 牛乳かん
エネルギー 639 kcal 蛋 白 質 19.8 g	エネルギー 615 kcal 蛋 白 質 31.5 g	エネルギー 650 kcal 蛋 白 質 31.2 g	エネルギー 669 kcal 蛋 白 質 34.4 g	エネルギー 562 kcal 蛋 白 質 32.8 g
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
ご飯 八宝菜 小松菜のサラダ 中華風コーンスープ	ごはん お好み焼き風豆腐ハンバーグ ひじき 味噌汁 抹茶のデザート	ごはん さわら竜田揚げ なすのごま味噌和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 冷しゃぶ 南瓜のそぼろ煮 スープ 梅みつかん	ごはん小 冷し担々麺 春巻き ふりかけ ヨーグルト
エネルギー 536 kcal 蛋 白 質 31.2 g	エネルギー 656 kcal 蛋 白 質 26.4 g	エネルギー 640 kcal 蛋 白 質 28.3 g	エネルギー 638 kcal 蛋 白 質 28.9 g	エネルギー 663 kcal 蛋 白 質 22.4 g
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
ごはん クリームコロッケ 温野菜サラダ キャベツとツナのサラダ スープ	三色丼 青菜と厚揚げの煮物 味噌汁 杏仁豆腐	ごはん ポークチャップ 温野菜サラダ 切り干し大根の煮物 味噌汁	カレーライス ブロッコリーのサラダ 福神漬 ジョア	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 筑前煮 かきたま汁 のり佃煮 懐かし冷し飴風ゼリー
エネルギー 666 kcal 蛋 白 質 16.3 g	エネルギー 645 kcal 蛋 白 質 31.2 g	エネルギー 664 kcal 蛋 白 質 30.7 g	エネルギー 731 kcal 蛋 白 質 26.7 g	エネルギー 629 kcal 蛋 白 質 34.5 g
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
桜えびごはん 魚とごぼうの煮つけ ナムル 味噌汁 ヨーグルト	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 フルーツ	世界の料理★ベトナム編 ごはん小 フォー・ガー ベトナム風焼き茄子 チェ―風ゼリー	ごはん すき煮 いんげんと竹輪のごまあえ 味噌汁 フルーツ	ごはん 若鶏唐揚げ 小松菜の辛子和え 味噌汁
エネルギー 574 kcal 蛋 白 質 32.9 g	エネルギー 645 kcal 蛋 白 質 31.5 g	エネルギー 592 kcal 蛋 白 質 23.5 g	エネルギー 625 kcal 蛋 白 質 33.2 g	エネルギー 671 kcal 蛋 白 質 32.8 g
30 (月)				
ごはん小 ちゃんぽん麺 しゅうまい ふりかけ プリン				
エネルギー 601 kcal 蛋 白 質 27.0 g				

世界の料理シリーズスタートします！　～ベトナム編～

今年の給食では、大阪・関西万博にちなんで「世界の料理」をテーマに、さまざまな国の食文化に触れる機会を作ります！　第1回はベトナム料理。東南アジアにある細長い国で、温暖な気候と豊かな自然に恵まれた食文化が特徴的です。 さて、今回のメニューは

＊フォー 米粉の麺にあっさりスープ、たっぷりの香草でいただきます。

＊ベトナム風焼き茄子 は香ばしい焼き茄子を甘酸っぱい味付けで、ベトナムの家庭料理でも親しまれている一品です。

＊チェ―は、ココナッツミルク風味の甘いスープに果物や豆を入れたスイーツです。食べやすく、ゼリーにアレンジします。

給食を通して、世界の食文化を楽しむきっかけになればうれしいです。次回の「世界の料理」もお楽しみに！

（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。）