



ラポートかわら版

令和7年8月号

神戸市立西部在宅障害者福祉センター

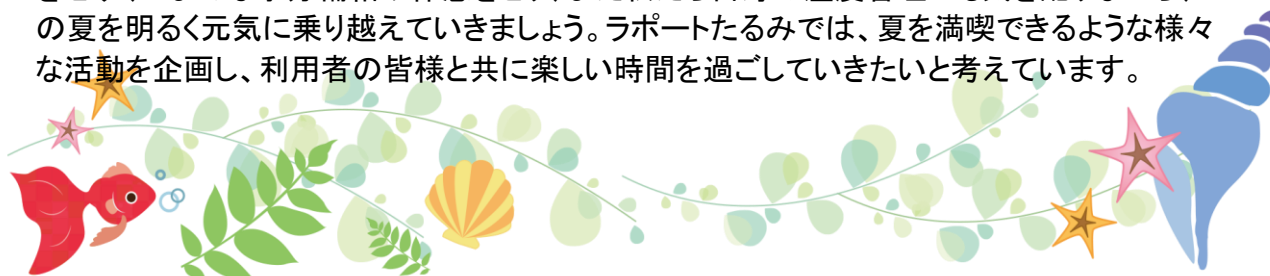
重症心身障害者デイケア ラポートたるみ



早々と梅雨が明け、連日うだるような厳しい暑さが続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。

気温が上がると体はもちろん、頭や心も熱をもち、些細なことでイライラしたり、考えがまとまらなくなったりすると思います。そんな時は『脳を冷やす』時間を作るというようです。エアコンの効いた涼しい部屋で目を閉じて深呼吸をしたり、冷たいお茶を飲みながらぼんやりしたり。脳をクールダウンさせることで気持ちが整理され、心に余裕が生まれたり、その後のパフォーマンスに良い影響を与えていると言われています。また睡眠においても、室内を快適な温度に保つことで脳が休み、それが体を休ませることにつながります。

いよいよ夏本番。連日の猛暑や急な天候の変化により、体調を崩しやすい時期です。無理をせず、こまめな水分補給や休息をとり、また私たち自身の温度管理にも気を配りながら、この夏を明るく元気乗り越えていきましょう。ラポートたるみでは、夏を満喫できるような様々な活動を企画し、利用者の皆様と共に楽しい時間を過ごしていきたいと考えています。



こ 報 告



兵庫県重症心身障害児（者）を守る会様を通して応募させていただき、7月7日に株式会社トヨタレンタリース兵庫様より、フルリクライニング車椅子1台をご寄贈いただきました。緊急対応時や地域での福祉学習等で活用させていただきます。ありがとうございました。

ラポートたるみ交流会 ～お化け屋敷だけどスヌーズレン?!～



7月17日（木）に3グループ交流会を行いました～♪

暗い多目的室に入ると、皆さんいつもと違う雰囲気にとドキドキ、わくわく、ちょっと怖いなぁという表情されていました(^_^)

まずは、待機室で皆揃いのぱっちり目のカチューシャをつけてスタート!

シリウス担当の部屋はキラキラのイルミネーションや綺麗でプリプリなスライム、香りにびっくりしたり、癒されたり?!な空間で、利用者さんも目がキラキラしていました✨

ひまわり、ペガサスの担当の部屋はお化け屋敷で、部屋に入った時から怖い雰囲気が出ていて、怖すぎてもう無理ー!とすぐに出てしまった方もいました💧

意外と怖がりながらも楽しまれている方が多かったです。曜日外でも来てくださった皆様、ありがとうございました☆

写真では怖さが伝わらなくて残念です💧



お知らせ



8月11日（月）祝日のため閉館

8月13日（水）～15日（金） 夏季休業のため閉館

9月16日（火）法人研修のため早帰り

送迎のお知らせは後日配布します。ご確認ください



《2025年度8月予定表》			
		シリウス	ペガサス
1日	金	夏の制作	神経衰弱
2日	土		
3日	日		
4日	月	サマーコンサート	
5日	火	水遊び	
6日	水	水遊び	
7日	木	8月誕生日会	8月誕生日会
8日	金	風船バレー	カレンダー
9日	土	山の日	
10日	日		
11日	月		
12日	火	音楽療法/全体活動	
13日	水	夏季休業	
14日	木	夏季休業	
15日	金	夏季休業	
16日	土		
17日	日		
18日	月	自主訓練	自主訓練
19日	火	カレンダー	職員企画
20日	水	ドライブ	人生ゲーム
21日	木	怪談話大会	ドライブ
22日	金	全体活動	
23日	土		
24日	日		
25日	月	全体活動	
26日	火	すごろく	カレンダー
27日	水	スヌーズレン	花火
28日	木	職員企画	自主訓練
29日	金	自主訓練	感覚活動
30日	土		
31日	日		

8月		給食だより		2025年8月	
		祭		西部在宅障害者福祉センター	
		祭		I (金)	
暑い夏がやってきました。しっかり食べて、しっかり休息を取り、元気に過ごしたいですね。 今月の給食では、夏以外に出回ることがほとんどない、野菜の王様とも呼ばれるモロヘイヤが登場します。モロヘイヤには「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」の両方がバランス良く含まれ、お通じの改善に期待できる食材です。そのうえ、ビタミンB1、ビタミンC、ビタミンE、β-カロテン、カルシウム、鉄分……さまざまな栄養素をバランスよく豊富に含んでいます。栄養素は単体で摂るよりも、多種類を摂る方が吸収されやすくなります。つまり、モロヘイヤは栄養素を効率よく摂ることができる、まさに「野菜の王様」です！お楽しみに！				ごはん 野菜炒め 枝豆とコーンの ポテトサラダ/味噌汁 オレンジゼリー エネルギー - 681 kcal 蛋白質 28.7 g	
4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	
ごはん	ごはん	ロールパン	ごはん	ごはん (小)	
麻婆豆腐	冷しゃぶ	煮込みハンバーグ	太刀魚のトマシソース	冷やしうどん	
オクラの梅おかか和え	揚げだし豆腐	おろしサラダ	ナトビーマンの味噌炒め	ゴーヤチャンプル	
春雨スープ	味噌汁	ビシソワーズ	すまし汁	ふりかけ	
ヨーグルト			果物		
エネルギー - 619 kcal	エネルギー - 648 kcal	エネルギー - 711 kcal	エネルギー - 610 kcal	エネルギー - 634 kcal	
蛋白質 32.7 g	蛋白質 28.2 g	蛋白質 29.2 g	蛋白質 31.5 g	蛋白質 31.9 g	
11 (月)	12 (火)	世界の料理 ★ 韓国編			
山の日	ごはん	今月の給食では、お隣・韓国の人気料理をお楽しみいただきます。			
	一口カツ	＊韓国風チキン 給食ではもはや定番の甘辛いヤンニョムチキンとまろやかな風味がやみつきになるチーズパウダーチキンの2種類をお楽しみください。			
	焼きなすのしそ和え	＊チキンム チキンと相性の良い大根の甘酢漬けを西部風で。			
	すまし汁	＊ミヨックスープ 誕生日や出産後によく食べられるわかめスープです。			
		＊韓国風のお出汁でやさしい味わいに仕上げます。			
		＊ビヨット SNS界隈で話題の韓国のヨーグルトです。			
		食を通して韓国の文化を楽しみましょう。			
	エネルギー - 692 kcal	안녕			
	蛋白質 28.2 g	Hello			
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	
ごはん	ごはん	世界の料理★韓国編	ごはん (小)	ごはん	
クリームコロッケ	鯖のゆず胡椒焼き	ごはん	カレーうどん	親子煮	
明太子ポテトサラダ	しっとり五目豆腐	韓国風チキン	にんじんしりしり	もろみ味噌奴	
赤だし	味噌汁	チキンム	プリン	味噌汁	
	牛乳かん	ミヨック風スープ			
		ビヨット風デザート			
エネルギー - 619 kcal	エネルギー - 662 kcal	エネルギー - 758 kcal	エネルギー - 652 kcal	エネルギー - 586 kcal	
蛋白質 15.3 g	蛋白質 37.8 g	蛋白質 38.0 g	蛋白質 25.8 g	蛋白質 33.4 g	
25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	
カレーライス	ごはん	ごはん	ごはん	ビビンバ	
冷製パスタ風サラダ	すき煮	魚とごぼうの煮つけ	豚肉のサルサぽん酢	じゃがいもの金平	
福神漬	酢味噌和え	ナムル	れんこんの中華和え	スープ	
ジョア	味噌汁	味噌汁	味噌汁	果物	
		抹茶のデザート			
エネルギー - 731 kcal	エネルギー - 616 kcal	エネルギー - 642 kcal	エネルギー - 725 kcal	エネルギー - 609 kcal	
蛋白質 24.5 g	蛋白質 33.9 g	蛋白質 34.4 g	蛋白質 36.4 g	蛋白質 30.1 g	
(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。)					