

# 10月 ラポートかわら版

令和7年 10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



新年度が始まってから早半年、あっという間にもう10月ですね。夏に比べると随分と日が短くなり、朝夕は少し涼しく感じるようになりました。「季節はすっかり秋」と言いたいところですが、まだ日中は暑い！きっと過ごしやすい秋は短いんでしょうね。

秋といえば「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」といろいろありますが、皆さんは何を思い浮かべますか？私は「芸術の秋」を感じようと万博へ行ってきました。とにかく人・人・人。予約パビリオンは全て抽選漏れ。メインどころは全く見れませんでしたが、万博の雰囲気はめいっぱい感じました。そして関西人にとっての「スポーツの秋」はやはり「阪神タイガース優勝」ですね！私は、バレーボールや世界陸上などテレビ観戦し熱くなりました。また皆さんの「〇〇の秋」を教えてくださいね。

センターの秋と言えば、「日帰り旅行」です。今年は神戸須磨シーワールドに行きます。センターで昼食を済ませてからの出発なので、滞在時間は短いですがシャチやイルカのパフォーマンスを楽しんできたいと思います。

季節の変わり目は特に体調を崩しやすいので、注意してくださいね。ベストコンディションで日帰り旅行、センターでの活動を楽しみましょう♪



## ペガサス



ペガサスの畑で、夏は茄子、きゅうり、オクラを収穫することができました♪  
先日、第二回畑会議を開催し、冬に向けて畑に植える野菜は“大根”、“長ネギ”、“白菜”に決定しました！  
収穫をお楽しみに♪



## シリウス



9月10日と11日、シリウススポーツ大会を開催しました！  
熱戦が繰り広げられ、楽しい時間となりました♪

## お知らせ

10月13日(月)は  
祝日のため閉館となります。

神戸市立西部在宅障害者福祉センター

《2025年度10月予定表》

		シリウス	ペガサス
1日	水	ゲーム	職員企画
2日	木	自主訓練	自主訓練
3日	金	多聞の丘交流／カレンダー	多聞の丘交流／ボーリング
4日	土		
5日	日		
6日	月	多聞の丘交流／お月見企画	多聞の丘交流／お月見
7日	火	すごろく	運動会準備
8日	水	自主訓練	カレンダー
9日	木	風船バレー	運動会準備
10日	金	日帰り旅行・全体活動	
11日	土		
12日	日		
13日	月		
14日	火	音楽療法／職員企画	曜日対抗運動会
15日	水	スヌーズレン	曜日対抗運動会
16日	木	創作活動	曜日対抗運動会
17日	金	音楽活動	自主訓練
18日	土		
19日	日		
20日	月	誕生日会	パタゴルフ
21日	火	感覚活動	カレンダー
22日	水	日帰り旅行・全体活動	
23日	木	創作活動	人生ゲーム
24日	金	職員企画	職員企画
25日	土		
26日	日		
27日	月	質問かるた	感覚活動
28日	火	自主訓練	誕生日会
29日	水	カレンダー	自主訓練
30日	木	パタゴルフ	神経衰弱
31日	金	合同ハロウィン企画	

# 給食だより

2025年10月



朝夕、ひんやりした風が吹き、虫たちの鳴く声に秋の訪れを感じますね。  
秋は、体を動かす事が気持ちの良いシーズンです。たくさん動いて  
おなかをすかせて、食欲の秋を楽しみましょう。



西部在宅障害者福祉センター

## 世界の料理 ★ イタリア編



イタリアは地中海の豊かな恵みを生かした料理が多く、オリーブオイルやハーブを使うことで、素材の味を引き立てます。

- \*白身魚のバジルソース 爽やかなバジルがの香りが魚を引き立てます。
- \*フリッタータ 具材をたっぷりと使ったイタリア風のオムレツです。
- \*バーニャカウダ風サラダ アンチョビを効かせたドレッシングで味わう人気のイタリア料理。
- \*ミネストローネスープ 給食でも人気のある野菜のたっぷり入ったトマトベースのスープです。
- \*パンナコッタ 煮た生クリームという名のデザートです。  
なめらかな口当たりをお楽しみください。  
旅する気分で、イタリアの味わいを楽しんでくださいね。

## 1 (水) 2 (木) 3 (金)

ごはん	ごはん	ごはん
さんまの竜田揚げ	ハ宝菜	親子煮
れんこんとしめじの梅おかか	春巻き	柿なます
すまし汁	わかめスープ	味噌汁
果物	わいわい	ジョア
エネルギー	エネルギー - 686 kcal	エネルギー - 649 kcal
蛋白質 23.1 g	蛋白質 29.0 g	蛋白質 32.9 g

## 6 (月) 7 (火) 8 (水) 9 (木) 10 (金)

お月見タコライス 里芋ペペロンチーノ風 スープ マンゴープリン エネルギー - 638 kcal 蛋白質 29.8 g	栗ときのこの炊き込みご飯 きつねうどん なすのごま味噌和え オレンジゼリー エネルギー - 604 kcal 蛋白質 29.7 g	ごはん 鶏天 小松菜の辛子和え 味噌汁 エネルギー - 638 kcal 蛋白質 30.8 g	ごはん 鮭と秋野菜の甘酢あん ひじき煮 味噌汁 ふりかけ エネルギー - 686 kcal 蛋白質 29.7 g	ごはん 麻婆豆腐 切り干し大根のサラダ わかめスープ エネルギー - 636 kcal 蛋白質 26.8 g
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)



ごはん クリームシチュー ごぼうサラダ ぶどうゼリー エネルギー - 628 kcal 蛋白質 26.4 g	秋のちらし寿司 茶碗蒸し 赤だし 抹茶ミルクゼリー エネルギー - 509 kcal 蛋白質 23.6 g	ごはん ヤンニョムチキン ナムル 卵スープ エネルギー - 639 kcal 蛋白質 31.1 g	ごはん ホイル焼き 野菜たっぷり卵の花 ぶた汁 ヨーグルト エネルギー - 607 kcal 蛋白質 36.0 g
---	--	--	---

## 20 (月) 21 (火) 22 (水) 23 (木) 24 (金)

ごはん チキン南蛮おろしだん酢 温野菜サラダ 豆腐のぽかぽかあんかけ 赤だし エネルギー - 636 kcal 蛋白質 39.6 g	世界の料理*イタリア編 パン 白身魚のバジルソース フリッタータ バーニャカウダ風サラダ ミネストローネ/パンナコッタ エネルギー - 644 kcal 蛋白質 18.0 g	ごはん 豚と根菜の生姜煮 青菜ときのこの辛子マヨ 味噌汁 エネルギー - 687 kcal 蛋白質 27.8 g	ごはん 煮込みハンバーグ 和風おろしサラダ 味噌汁 エネルギー - 644 kcal 蛋白質 27.3 g	ビビンバ さつま芋の金平 春雨スープ フルーツ エネルギー - 616 kcal 蛋白質 27.2 g
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)

ごはん 鰯の黒胡椒焼き 筑前煮 味噌汁 ヨーグルト エネルギー - 652 kcal 蛋白質 35.2 g	ごはん ミートソースグラタン ブロッコリーのサラダ きのこのポタージュ エネルギー - 665 kcal 蛋白質 31.1 g	ごはん 鶏とさつま芋の煮物 もやしの中華和え 味噌汁 エネルギー - 584 kcal 蛋白質 23.9 g	カレーライス ポテトサラダ 福神漬 エネルギー - 651 kcal 蛋白質 21.2 g	ごはん(小) 焼きそばモンスター ハロウインサラダ スープ ハロウインゼリー エネルギー - 695 kcal 蛋白質 30.9 g
---	--	---	---	--

(重心ディ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。)