2月 ラポートかわら版

令和8年　2月号

HAPPY VALENTINE'S DAY

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

早いもので、2026年もあっという間に1ヵ月が過ぎました。2月は立春を迎え、暦の上では春の始まりとされていますが、まだまだ寒い日が続いていますね。皆さま、体調など崩されていませんでしょうか。

長かったお正月休み。皆さまはどのように過ごされたのでしょうか。ご家族やご親戚と賑やかに過ごされた方、ご自宅でのんびり過ごされた方、バタバタと慌ただしく過ごされた方など、さまざまだと思います。私は今年の干支である午（馬）にまつわる神事が多く、神馬（しんめ）と呼ばれる白馬に会うことができる京都の上賀茂神社へ初詣に行き、「今年1年何事もウマくいきますように」と願い、気持ちを新たにしてきました。ラポートたるみでは、活動の中にお正月遊びや書き初め、獅子舞に扮した職員との交流などを取り入れ、利用者の皆さまとお正月の雰囲気を感じながら楽しい時間を共有することができました。2月にも節分やバレンタインデーと心温まる行事が続きます。この時期ならではの行事を通して、季節の移り変わりを感じられるといいですね。

今月も体調管理に気を付けながら、寒さに負けず、明るく元気に過ごしていきましょう。

ペガサスグループ
～畑～

今年度からペガサスでは造園の一部を使って、畑をしています。
夏はキュウリ・なす・オクラをたくさん収穫し、この秋からは大根・白菜・白ネギの栽培をしました！その収穫の時の様子をご紹介します♪

自分たちで育てた野菜がしっかり大きく育って感激でした✨

書き初め

ペガサスは、午年だけに「ウマいこと」をテーマに書きました。

シリウスは、「その人のイメージ」に合わせて書きました。

発行　社会福祉法人ヨハネ会　神戸市立西部在宅障害者福祉センター内　重症心身障害者デイケア　ラポートたるみ
〒655-0006　神戸市垂水区本多聞7丁目2番3号　TEL（078）787-5715

神戸市立西部在宅障害者福祉センター			
《2025年度2月予定表》			
		シリウス	ペガサス
1日	日		
2日	月	👺ラポート豆まき大会👺	
3日	火	ドライブ	自主訓練
4日	水	アルバム	ボウリング
5日	木	ボウリング	アルバム
6日	金	足浴	音楽活動
7日	土		
8日	日		
9日	月	全体活動	
10日	火	音楽療法／✨ラポート格付けチェック✨	
11日	水	建国記念日	
12日	木	全体活動	
13日	金	職員企画	自主訓練
14日	土		
15日	日		
16日	月	足浴	カラオケ
17日	火	全体活動	
18日	水	自主訓練	アルバム
19日	木	アルバム	自主訓練
20日	金	カラオケ	アルバム
21日	土		
22日	日		
23日	月	天皇誕生日	
24日	火	職員企画	足浴
25日	水	アルバム	自主訓練
26日	木	自主訓練	アルバム
27日	金	パターゴルフ	手浴
28日	土		

給　食　だ　よ　り

2026年2月

毎日寒い日が続いています。こんな時期は感染症が流行しやすくなります
給食では、免疫力を高めるビタミン豊富な食材を意識して取り入れています
生姜やにんじん、葱など、体を温める野菜類を多く使用したメニューで、
寒さに負けない体を作りましょう。

西部在宅障害者福祉センター

2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）
ごはん チキン南蛮 変わり温泉卵 中華風コーンスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 688 kcal 蛋 白 質 42.9 g	鬼のちらし寿司 五目煮 すまし汁 鬼っ子ババロア ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal 蛋 白 質 22.5 g	ごはん 鰆の燻製塩胡椒焼き 豆腐のぽかぽかあんかけ＊ 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 545 kcal 蛋 白 質 30.4 g	ごはん 八宝菜 焼きぎょうざ わかめスープ 柚子茶ゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 575 kcal 蛋 白 質 27.7 g	ごはん ささみフライと 手作りコロッケ おろし和え 赤だし ｴﾈﾙｷﾞｰ 801 kcal 蛋 白 質 26.5 g
9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）
たきこみごはん（小） きつねうどん なます 果物 ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal 蛋 白 質 26.5 g	ごはん ミートソースグラタン 菜の花とツナのサラダ スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 620 kcal 蛋 白 質 23.7 g	建国記念の日	ごはん 赤魚煮つけ 春菊の白和え ぶた汁 ジョア ｴﾈﾙｷﾞｰ 642 kcal 蛋 白 質 35.6 g	ロールパン クリームシチュー 蕪と春野菜のサラダ デザート ｴﾈﾙｷﾞｰ 636 kcal 蛋 白 質 31.0 g
16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）
カレーライス 大根サラダ 福神漬 ヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 686 kcal 蛋 白 質 21.9 g	ごはん（小） 塩ラーメン 春巻き ふりかけ ｴﾈﾙｷﾞｰ 659 kcal 蛋 白 質 23.0 g	ごはん おでん 味噌汁 抹茶のデザート ｴﾈﾙｷﾞｰ 633 kcal 蛋 白 質 37.1 g	ごはん お好み焼き風ハンバーグ ひじき豆 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 677 kcal 蛋 白 質 29.9 g	ごはん かれいのムニエル 明太子ポテトサラダ 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 蛋 白 質 30.5 g
23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）
天皇誕生日	ごはん たらの竜田揚げ 青菜と厚揚げの煮物 味噌汁 ジョア ｴﾈﾙｷﾞｰ 636 kcal 蛋 白 質 34.3 g	そぼろ丼 菜の花のおかか和え 味噌汁 杏仁豆腐 ｴﾈﾙｷﾞｰ 634 kcal 蛋 白 質 30.2 g	ごはん 豚ヒレ肉のピカタ 切り干し大根のサラダ 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 kcal 蛋 白 質 38.6 g	ごはん 麻婆豆腐 蓮根と小松菜のサラダ スープ 果物 ｴﾈﾙｷﾞｰ 667 kcal 蛋 白 質 35.5g

（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。）