



レポートかわら版

令和8年 3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 レポートたるみ



暦の上では春ですが、暖かさと肌寒さが交錯する時期。暖かな日差しが待ち遠しく感じる今日このごろです。また3月は卒業、新生活準備など人生節目を祝うと同時に慌ただしい季節ですね。

我が家は次男が中学卒業です。ついこの間入学したと思ったのにあっという間の3年間でした。身長は家族で一番高くなり、最近は何んどこさそうに返事をし反抗期真っただ中。可愛らしさより憎たらしさが増す一方ですが、振り返ると成長したなあと感じています。

センターでは通常活動に加え、節分企画や格付けチェックなど合同交流企画を行いました。節分は久しぶりに落花生での豆まきをし、ザラザラゴツゴツした触り心地や香ばしい香りを感じてもらいました。職員の本気の豆まきにびっくりしている人、「痛い〜」と逃げ回ったり頭から落花生をかぶる職員を見て笑っている人など楽しい豆まきになりました。

また恒例のアルバム制作にも取り掛かっています。写真を見て振り返りながら作っていくと思い出話が盛り上がり、なかなか進まない…(笑) どんなアルバムを持ち帰るか楽しみにしておいてくださいね！3月も楽しい企画を考えていますのでどうぞお楽しみに♪



お知らせ

3月20日は春分の日のためお休みです。

3月31日は次年度準備のため利用者早帰りとなります。



ラポート豆まき大会！！

☆1年間の健康と幸せを願いました☆



ゲームで鬼退治をしました！
みなさん楽しんでいました(^o^)

大盛り上がりの豆まき大会でした！



節分メニュー



美味し〜い♡

鬼のちらし寿司・五目煮・すまし汁・鬼っ子ババロア



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 神戸市垂水区本多間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3月予定表》

		シリウス	ペガサス
1日	日		
2日	月	アルバム	アルバム
3日	火	ひな祭り企画	ひな祭り企画
4日	水	自主訓練	自主訓練
5日	木	ゲーム	アルバム
6日	金	音楽活動	パターゴルフ
7日	土		
8日	日		
9日	月	多聞の丘小交流会／ラポート交流会オールスター感謝祭	
10日	火	音楽療法／アルバム	音楽療法／アルバム
11日	水	誕生日会①	ドライブ
12日	木	多聞の丘小交流会／アルバム	多聞の丘小交流会／自主訓練
13日	金	全体活動	
14日	土		
15日	日		
16日	月	自主訓練	自主訓練
17日	火	職員企画	職員企画
18日	水	神経衰弱	アルバム
19日	木	全体活動	
20日	金	春分の日	
21日	土		
22日	日		
23日	月	全体活動	
24日	火	ドライブ	自主訓練
25日	水	アルバム	カードゲーム
26日	木	誕生日会②	アルバム
27日	金	風船バレー	カラオケ
28日	土		
29日	日		
30日	月	年度末会	年度末会
31日	火	早帰り	

給食だより

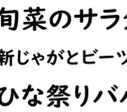
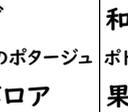
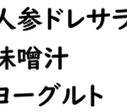
2026年3月



寒さの中にも少しずつ春の気配が感じられるようになりました。給食では、春らしい色どりを取り入れたメニューが登場しています。毎日の食事には、栄養とともに、「人とつながる」「元気になる」「笑顔になる」など、たくさんの力がつまっています。これからも、給食を通して「食べるって楽しい」と感じられるような時間を作りたいと思います。



西部在宅障害者福祉センター

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
<p>ごはん 肉団子と白菜の中華風煮 大学芋 ワンタンスープ</p>  <p>エネルギー - 645 kcal 蛋白質 16.2 g</p>	<p>ごはん 煮込みハンバーグ 旬菜のサラダ 新じゃがとピーツのポタージュ ひな祭りババロア</p>  <p>エネルギー - 882 kcal 蛋白質 37.3 g</p>	<p>ごはん 鮭のマヨマスタード 和風おろしサラダ ポトフ風スープ 果物</p>  <p>エネルギー - 527 kcal 蛋白質 28.8 g</p>	<p>ビビンバ 菜の花のポテトサラダ スープ</p>  <p>エネルギー - 614 kcal 蛋白質 29.7 g</p>	<p>ごはん 親子煮 人参ドレサラダ 味噌汁 ヨーグルト</p>  <p>エネルギー - 593 kcal 蛋白質 34.0 g</p>
9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
<p>カレーライス マカロニとかぶのサラダ 福神漬 ジョア</p>  <p>エネルギー - 723 kcal 蛋白質 24.3 g</p>	<p>ごはん 麻婆豆腐 切り干し大根のサラダ スープ</p>  <p>エネルギー - 619 kcal 蛋白質 29.6 g</p>	<p>たきこみごはん(小) かきたまうどん 筑前煮</p>  <p>エネルギー - 583 kcal 蛋白質 35.9 g</p>	<p>ごはん すき煮 れんこんと小松菜のツナサラダ すまし汁/果物</p>  <p>エネルギー - 614 kcal 蛋白質 30.9 g</p>	<p>ごはん 白身魚フライ 柚香和え 味噌汁</p>  <p>エネルギー - 690 kcal 蛋白質 31.1 g</p>
16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
<p>ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜のじゃこナムル 味噌汁</p>  <p>エネルギー - 658 kcal 蛋白質 32.0 g</p>	<p>ごはん 八宝菜 中華サラダ ワカメスープ/牛乳かん</p>  <p>エネルギー - 590 kcal 蛋白質 26.0 g</p>	<p>ごはん 若鶏唐揚げ 柚大根 味噌汁</p>  <p>エネルギー - 754 kcal 蛋白質 25.8 g</p>	<p>ごはん 鱈の木の芽味噌焼き アスパラと人参の白和え すまし汁 コーヒーゼリー</p>  <p>エネルギー - 550 kcal 蛋白質 32.3 g</p>	<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: pink;">春分の日</p>
23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
<p>ごはん 鯖の黒胡椒焼き 春キャベツのカレー風煮 赤だし ヨーグルト</p>  <p>エネルギー - 603 kcal 蛋白質 33.4 g</p>	<p>ごはん チキンのトマト煮込み ミモザサラダ スープ</p>  <p>エネルギー - 631 kcal 蛋白質 32.7 g</p>	<p>チャーハン 蓮根明太子マヨネーズ はるさめスープ ジョア</p>  <p>エネルギー - 626 kcal 蛋白質 20.2 g</p>	<p>ごはん カツとじ おろし和え 赤だし</p>  <p>エネルギー - 652 kcal 蛋白質 31.7 g</p>	<p>ロールパン 春野菜グラタン 温玉とアスパラのサラダ スープ 桜杏仁</p>  <p>エネルギー - 728 kcal 蛋白質 32.0 g</p>
30 (月)	31 (火)	<p>春野菜で体を整えましょう!!</p> <p>3月は紫外線が増え始める季節です。 ビタミンC (キャベツ、スナップえんどう、 新じゃがなど) や、ビタミンA (小松菜、 菜の花、春人参) は皮膚や粘膜を守る 働きがあります。また、春野菜は冬の間に体にたまった老廃物 を体の外に出す働きがあるとされています。 美味しく食べて体を春仕様に整えましょう。</p> 		
<p>ごはん(小) ちゃんぽん麺 しゅうまい</p>  <p>エネルギー - 653 kcal 蛋白質 29.3 g</p>	<p>ごはん 赤魚とごぼうの煮つけ 若竹ペペロンチーノ風 味噌汁 果物</p>  <p>エネルギー - 517 kcal 蛋白質 30.4 g</p>	<p>(重心シ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。)</p>		