2026年3月1日

こんにちは

3月は暦の上では春となり、吹く風の中に少しずつやわらかな春の気配を感じる頃となりました。ミラノ・コルティナオリンピックでの日本代表選手の活躍も記憶に新しいところですが3月6日（金）～15日（日）には、2026冬季パラリンピックが開催されます。私が注目しているのは、パラスノーボードで出場する神戸市出身の後田 風吹（うしろだ ふぶき）さんです。「風吹」さんというお名前はスノーボード競技に携わる方として非常に印象的でお似合いだと思いました。パラリンピックは初出場ですので、活躍に期待したいです！

ラポートたるみも令和7年度を締めくくる時期となりました。1年を振り返ると、沢山の笑顔が満開だったと思います。新しい季節も、利用者の皆様と笑顔がポカポカと春のような毎日を過ごしていきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

お知らせ

3月20日(金)は春分の日のためお休みです。

3月31日(火)は次年度準備のため利用者早帰りとなります。
送迎時間については後日お知らせを配布いたします。

2月は節分！今年もミニストップさんから恵方巻をいただきました♪

豆まきをしました☆
いろんな鬼が出てきて
ワイワイ楽しい豆まきになりました♪今年も元気に過ごせますように☆☆

デイセンターラポートたるみ 「ひまわり」

令和7年度

3月のプログラム

日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	
	足浴	ひなまつり	自主訓練	創作活動	自主訓練	
	9	10	11	12	13	
	オールスター感謝祭	ドライブ	創作活動	自主訓練	カラオケ	
	16	17	18	19	20	
	自主訓練	ボーリング	何しようか会議	テーブルホッケー		
	23	24	25	26	27	
	音楽活動	自主訓練	小麦粉粘土	散歩	スヌーズレン	
	30	31				
	忘年度会（お茶会）	早帰り				

節分メニュー

2月は節分メニューがありました♫

・鬼のちらし寿司
・五目煮
・すまし汁
・鬼っ子ババロア

いろんな利用者さんから「可愛いー」とのお声をいただきました♫

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）
ごはん 肉団子と白菜の中華風煮 大学芋 ワンタンスープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 645 kcal 蛋白質 16.2 g	ごはん 煮込みハンバーグ 旬菜のサラダ 新じゃがとビーツのポタージュ ひな祭りババロア ｴﾈﾙｷﾞｰ 882 kcal 蛋白質 37.3 g	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal 蛋白質 28.8 g	ビビンバ 菜の花のポテトサラダ スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 614 kcal 蛋白質 29.7 g	ごはん 親子煮 人参ドレサラダ 味噌汁 ヨーグルト ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kcal 蛋白質 34.0 g
9（月）	**10（火）**	**11（水）**	**12（木）**	**13（金）**
カレーライス マカロニとかぶのサラダ 福神漬 ジョア ｴﾈﾙｷﾞｰ 723 kcal 蛋白質 24.3 g	ごはん 麻婆豆腐 切り干し大根のサラダ スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 619 kcal 蛋白質 29.6 g	たきこみごはん(小) かきたまうどん 筑前煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ 583 kcal 蛋白質 35.9 g	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 614 kcal 蛋白質 30.9 g	ごはん 白身魚ﾌﾗｲ 柚香和え 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 690 kcal 蛋白質 31.1 g
16（月）	**17（火）**	**18（水）**	**19（木）**	**20（金）**
ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜のじゃこナムル 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 658 kcal 蛋白質 32.0 g	ごはん 八宝菜 中華サラダ ワカメスープ/牛乳かん ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal 蛋白質 26.0 g	ごはん 若鶏唐揚げ 柚大根 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 754 kcal 蛋白質 25.8 g	ごはん 鰆の木の芽味噌焼き アスパラと人参の白和え すまし汁 コーヒーゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal 蛋白質 32.3 g	春分の日
23（月）	**24（火）**	**25（水）**	**26（木）**	**27（金）**
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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal 蛋白質 33.4 g	ごはん チキンのトマト煮込み ミモザサラダ スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 631 kcal 蛋白質 32.7 g	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal 蛋白質 20.2 g	ごはん カツとじ おろし和え 赤だし ｴﾈﾙｷﾞｰ 652 kcal 蛋白質 31.7 g	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 ｴﾈﾙｷﾞｰ 728 kcal 蛋白質 32.0 g
30（月）	**31（火）**			
ごはん(小) ちゃんぽん麺 しゅうまい ｴﾈﾙｷﾞｰ 653 kcal 蛋白質 29.3 g	ごはん 赤魚とごぼうの煮つけ 若竹ぺペロンチーノ風 味噌汁 果物 ｴﾈﾙｷﾞｰ 517 kcal 蛋白質 30.4 g			

春野菜で体を整えましょう!!

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言われています。美味しく食べて体を春仕様に整えましょう。

（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。）