














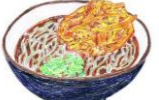










10月の献立表

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
御飯 肉じゃが芋 人参ピーマンもやし炒め なめこと豆腐の味噌汁 	豚丼 ほうれん草の胡麻和え 若布と蟹カマの清し汁 柿 	御飯 酢豚 スパゲティーサラダ 卵と青梗菜のスープ 	スパゲティーミートソース レタスとパプリカ卵のサラダ しいたけ人参パセリのスープ ヨーグルト 	御飯 いり豆腐 かぼちやのサラダ 大根の味噌汁 
エネルギー 690kcal 蛋白質 13.4g 脂質 33.5g カルシウム 143mg	エネルギー 924kcal 蛋白質 15.1g 脂質 57.9g カルシウム 191mg	エネルギー 749kcal 蛋白質 21.4g 脂質 32.3g カルシウム 141mg	エネルギー 660kcal 蛋白質 27.7g 脂質 25.6g カルシウム 270mg	エネルギー 628kcal 蛋白質 24.8g 脂質 25.5g カルシウム 213mg
8	9	10	11	12
体育の日	御飯 おでん りんごとレタス胡瓜のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 	御飯 カレイの煮付け 胡瓜かにかまぼこの酢の物 人参と卵の清し汁 プリン 	玄米食パン 鶏のから揚げ ポテトサラダ 白菜とベーコンのミルクスープ 	鴨南蛮風蕎麦 牛蒡・蓮根・こんにゃくのきんぴら フルーツポンチ 
	エネルギー 596kcal 蛋白質 24.4g 脂質 17.7g カルシウム 264mg	エネルギー 533kcal 蛋白質 28.3g 脂質 5.7g カルシウム 214mg	エネルギー 796kcal 蛋白質 42.7g 脂質 38.5g カルシウム 172mg	エネルギー 828kcal 蛋白質 27.8g 脂質 16.6g カルシウム 105mg
15	16	17	18	19
醤油ラーメン しゅうまい 杏仁豆腐 	御飯 クリームシチュー きゃべつのソテー ブドウゼリー 	峠の釜めし風 じゃがいもの塩昆布マヨサラダ わかめと揚げの味噌汁 みかん 	松茸御飯 さけの西京焼き ほうれん草と人参の白和え とろろ昆布の清し汁 	コッペパン ハンバーグ クリームマッシュポテト きゃべつ ウィナーのスープ 
エネルギー 816kcal 蛋白質 39.7g 脂質 21g カルシウム 159mg	エネルギー 674kcal 蛋白質 19.4g 脂質 24.4g カルシウム 187mg	エネルギー 787kcal 蛋白質 28.2g 脂質 24.8g カルシウム 121mg	エネルギー 656kcal 蛋白質 30.2g 脂質 17.8g カルシウム 320mg	エネルギー 731kcal 蛋白質 28.4g 脂質 34.5g カルシウム 112mg
22	23	24	25	26
カレーライス ジュリアンサラダ ピーチムース 	桜海老天ぷらうどん 卵とレタスフロッキーのサラダ 抹茶ババロア 	御飯 筑前煮 変わりやっこ なめこの味噌汁 	御飯 マーボー豆腐 中華スープ 若布蟹かま葱 マンゴープリン 	鮭寿司 和風サラダ ほうれん草とえのきの清し汁 柿 
エネルギー 670kcal 蛋白質 22.5g 脂質 22.5g カルシウム 231mg	エネルギー 651kcal 蛋白質 26.7g 脂質 15.6g カルシウム 224mg	エネルギー 613kcal 蛋白質 26.2g 脂質 18.8g カルシウム 295mg	エネルギー 557kcal 蛋白質 22.2g 脂質 15.6g カルシウム 243mg	エネルギー 563kcal 蛋白質 25.6g 脂質 15.3g カルシウム 170mg
29	30	31		
バターロール 秋刀魚のトマトチーズ焼き フルーツヨーグルトサラダ コーンクリームスープ 	御飯 すき焼き煮 小松菜のなめたけ和え 白はんぺんの清し汁 	焼きそば さつまいものミルク煮 青梗菜と椎茸の中華スープ 		
エネルギー 722kcal 蛋白質 27.7g 脂質 37.8g カルシウム 242mg	エネルギー 749kcal 蛋白質 28.1g 脂質 35.1g カルシウム 331mg	エネルギー 596kcal 蛋白質 12.3g 脂質 26.5g カルシウム 135mg		

静岡市中心身障害者ケアセンター

H30-10月号

〒420-0846 静岡市葵区城東町24-1
TEL <054>-249-3187
FAX <054>-209-0230

新人職員紹介

新しい職員が2名入りました！



染野 尋美 (ソメノ ヒロミ) 生活支援員

- ①O型
- ②静岡市
- ③麻雀
- ④お酒
- ⑤甘い物
- ⑥やはりお酒
- ⑦一衣帯水 (近隣との友好)
- ⑧利用者さんに喜んでいただける業務をしたい
9月から勤務されています。



鈴木 浩乃 (スズキ ヒロノ) 調理員

- ①A型
- ②静岡市
- ③映画鑑賞
- ④スポーツ (球技)
- ⑤NHKの朝ドラ
- ⑥アイスクャンディー
- ⑦初心忘れるべからず
- ⑧心を入れて美味しい食事を作っていきたいです。
7月から勤務されています。



質問事項

- ①血液型
- ②出身地
- ③趣味・特技
- ④苦手なこと
- ⑤好きな物
- ⑥嫌いな物
- ⑦座右の銘
- ⑧抱負

10月の活動予定

機・・・機能訓練
生・・・生活訓練

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
外出話し合い/カレンダー				
外出話し合い/カレンダー				
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
体育の日	(機) 交流祭り作品作り (生) ハロウィングッズ			
	(機) ポッチャ (生) フットベースボール			
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
(機) Wii (生) 作品作り				
(機) 交流祭り作品作り (生) 生活訓練(園芸他)				
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
外出/カレンダー作り				
外出/お菓子作り				
29日(月)	30日(火)	31日(水)		
防災ビデオ				
(機) フォーティーン (生) 魚釣り				

*その他に毎日PT(理学療法)・入浴サービスが、金曜日にはOT(作業療法)があります。

*日中活動の他、余暇活動としてカラオケ、ビーズ、編み物、散歩、感覚運動、卓上ゲーム等を行います。



外出のお知らせ

先月のおたよいでもお知らせいたしましたが、10月に外出を実施します。自立訓練の利用者様は10月22日～10月26日に実施を予定しております。行き先は後日話し合いにて決定致します。尚、外出に参加せずケアセンターに残って、入浴や訓練の提供を行うこともございますので、外出の希望がない方は職員までお伝えください。



お知らせ

※ご利用料金の引き落とし手続きをされた方は、9月分の利用料金の引落しが10月29日となりますので、宜しくお願い致します。

※日中一時支援事業をご利用の皆様へのお知らせです。お便りでもお願い致しましたが、ご利用時毎に「日中一時支援事業記入欄」をご持参下さい。

※誕生日の翌月から、支給決定された障害福祉サービス受給者証、あるいは日中一時支援利用費助成決定通知書が郵送されてきましたら、ケアセンターにお持ちください。

※ケアセンター新聞の画像掲載についてです。画像掲載は画像サイズを縮小し個人のアップをさげ極力個人の特定が出来にくいよう配慮させていただいておりますが、画像掲載がご不都合の方は、山口・二科までお知らせください。



～重要事項～



※誕生日の翌月から、支給決定された障害福祉サービス受給者証、あるいは日中一時支援利用費助成決定通知書が郵送されてきましたら、ケアセンターにお持ちください。