

11月の献立表

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
 南瓜のほうとう 白菜と切り昆布のおひたし キウイ	 ミニ食パン ミックスジャム ポテトコロッケ 細切り野菜のコンソメスープ ヨーグルト	 御飯 肉じゃが芋 蟹カマとキャベツのサラダ なすの味噌汁	 三色丼 ブロッコリーのごま和え 豆腐と揚げの味噌汁 みかん	 御飯 さばの味噌煮 マカロニサラダ卵いり 若布と蟹カマの清し汁
914kcal 蛋白質 28.6g 脂質 14.5g カルシウム 157mg	588kcal 蛋白質 19.2g 脂質 24.1g カルシウム 206mg	679kcal 蛋白質 12.8g 脂質 30.9g カルシウム 154mg	831kcal 蛋白質 21.4g 脂質 47.1g カルシウム 192mg	662kcal 蛋白質 27.6g 脂質 23.1g カルシウム 136mg
12	13	14	15	16
 御飯 ホイコーロー 変わり奴 キムチ 青梗菜とコーンのスープ	 御飯 ホタテ入りしゅうまい 小松菜と竹輪の煮浸し 豆腐と卵の中華スープ	 温かいとろろそば 高野豆腐の炊き合わせ フルーツポンチ	 バターロール ビーフシチュー 生野菜のサラダ チーズ入り パナナの生クリームかけ 牛乳	 スパゲティナポリタン 林檎のサラダ コーンクリームスープ いちごババロア
664kcal 蛋白質 21g 脂質 31.1g カルシウム 216mg	634kcal 蛋白質 30.7g 脂質 18.3g カルシウム 224mg	803kcal 蛋白質 29.7g 脂質 7.3g カルシウム 221mg	817kcal 蛋白質 31.6g 脂質 42.1g カルシウム 367mg	585kcal 蛋白質 25.2g 脂質 16.3g カルシウム 318mg
19	20	21	22	23
 静岡風親子丼 わかめの酢の物 大根・油揚げの味噌汁	 カレーライス 大根切干のはりはり漬け レタスのコンソメスープ キウイ	 レーズン入り食パン 鮭とポテトのチーズグラタン ジュリアンサラダ ほうれん草とえりんぎのスープ	 焼きそば バンサンデー中華春雨サラダ 中華わかめスープ 杏仁豆腐	勤労感謝の日
541kcal 蛋白質 24.2g 脂質 15.5g カルシウム 165mg	802kcal 蛋白質 12.8g 脂質 36.2g カルシウム 184mg	967kcal 蛋白質 40.9g 脂質 52.9g カルシウム 342mg	822kcal 蛋白質 18.3g 脂質 34.4g カルシウム 171mg	
26	27	28	29	30
 栗ご飯 カレイの煮付け ポテトサラダ ほうれん草と白はんぺんの清し汁 ヨーグルト	 醤油ラーメン 五目ナムル やわらかプリン	 御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草と人参の白和え ひじきときゃべつの味噌汁 みかん	 御飯 いり豆腐 柿なます とろろ昆布の清し汁	 食パン ミックスジャム ハンバーグ 人参のグラッセ 白菜とベーコンのミルクスープ
661kcal 蛋白質 28.4g 脂質 13.5g カルシウム 280mg	582kcal 蛋白質 31.1g 脂質 12.6g カルシウム 184mg	778kcal 蛋白質 32.7g 脂質 32.3g カルシウム 312mg	618kcal 蛋白質 23.7g 脂質 21.5g カルシウム 357mg	608kcal 蛋白質 25.9g 脂質 26.8g カルシウム 141mg

静岡市中心身障害者ケアセンター

H30-11月号

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



～地域交流祭り～



平成30年 11月10日(土) 10:00～15:00

ケアセンターでは模擬店・作品販売を行います。

模擬店

- おむすび ○豚汁 ○トルネードウインナー ○揚げもち ○ショコラケーキ
- プチケーキ(各種) ○ジュース(各種)



作品販売

- メモ帳 ○クリスマスの額 ○干支の張り子 ○リフューザー ○クリスマスリース
- ハーバリウム ○毛糸ボンボン鏡餅 ○小物入れ ○コアラのマーチのストラップ
- エコバッグ ○バスボム ○紙粘土の小物入れ ○ボンボンのヘアゴム ○デコマグネット



※その他にも保健福祉複合棟、保健所、いこいの家でも同じ時間にてお祭りを企画しています。

☆☆販売予定の商品を紹介します☆☆



コアラのマーチのストラップ



デコストラップ



エコバッグ



小物入れ




ハーバリウム



紙粘土の小物入れ

11月の活動予定

機・・・機能訓練
生・・・生活訓練

			1日(木)	2日(金)
			防災ビデオ (機) フォーティーワン (生) 魚釣り	
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
(機) 作品梱包 (生) 散歩				
(機) 自主トレ・制作等 (生) 作品梱包				
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
買い物 テザート作り 調理 干支のはり絵				
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
(機) スポーツレク(ゴルフ) (生) クリスマスカード作り (機) 自主トレ・制作等 (生) 生活訓練(お菓子の売店)				勤労感謝の日
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
(機) カレンダー (生) ボウリング (機) スポーツレクリエーション(風船バレー) (生) カレンダー				

*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。



～利用者様・利用者様ご家族へのお願い～



○緊急連絡先の変更について

以前、災害時・急変等の際に連絡が取れるよう、緊急連絡先の確認をさせていただきましたが、住所や電話番号の変更があった際には、その都度ケアセンターまでお知らせしていただきたいと思っております。また、災害時にお預かりしている薬も同様、変更がある方はお伝え下さい。

※緊急連絡先はかならず連絡が取れる電話番号をお伝えください。ご協力よろしくお願い致します。

○ご利用日当日の検温について

今年もインフルエンザの流行が懸念される季節となりました。

皆様の体調の変化に早く気づき、ケアセンターの感染拡大を防ぐために今年もご利用当日の検温のご協力をお願いしたいと思います。

連絡ノートに体温をご記入する欄を設けましたので、当日朝ご自宅で検温し、記入をお願い致します。ご家族での検温が難しい方は利用開始時にケアセンターで検温させていただきます。また、発熱していなくても具合が悪いところがある場合は必ずお知らせください。

お忙しい中お手数ですが、ご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。

お知らせ

※ご利用料金の引き落とし手続きをされた方は、10月分の利用料金の引落としが11月27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け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!

～重要事項～

重要!

※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。