



# 1月の献立表



月	火 1	水 2	木 3	金 4
休館日				
7	8	9	10	11
御飯 エビチリソース マロニーの中華風サラダ 卵と小松菜のコンソメ	御飯 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	コッペパン りんごの肉巻きフライ ごぼうサラダ しいたけとコーンのスープ	栗入り赤飯 さばの味噌煮 紅白大根の甘酢漬け 小松菜とかにかまの清し汁	ぶっかけ日の出うどん 薩摩芋のサラダ みかん
エネルギー 526kcal 蛋白質 29.6g 脂質 9.5g カルシウム 182mg	エネルギー 705kcal 蛋白質 27.1g 脂質 28.2g カルシウム 260mg	エネルギー 683kcal 蛋白質 24.9g 脂質 29.3g カルシウム 93mg	エネルギー 746kcal 蛋白質 27.1g 脂質 15.4g カルシウム 156mg	エネルギー 665kcal 蛋白質 25.8g 脂質 18.5g カルシウム 111mg
14	15	16	17	18
成人の日	鴨南蛮風蕎麦 白和え いちご	御飯 竹前煮 わかめとかにかまぼこの酢の物 小松菜とまいたけの味噌汁 みかん	レーズン入り食パン ポテトコロケ マカロニサラダ いちご 牛乳	カレーライス ブロッコリーとしめじのソテー レタスのコンソメスープ バナナのヨーグルトかけ
エネルギー 628kcal 蛋白質 29.3g 脂質 15g カルシウム 129mg	エネルギー 566kcal 蛋白質 18.1g 脂質 12g カルシウム 207mg	エネルギー 853kcal 蛋白質 27.3g 脂質 33.4g カルシウム 265mg	エネルギー 983kcal 蛋白質 20.4g 脂質 50.1g カルシウム 273mg	
21	22	23	24	25
スパミートソース カリフラワー人参薩摩芋の温サラダ コーンクリームスープ いちご	玄米食パン ミックスジャム マグロのから揚げオーロラソース クリームマッシュポテト 卵コンソメ	秋刀魚の香どんぶり かぼちゃのそぼろ煮 えのきと卵の清し汁 いちごの生クリームかけ	御飯 大根のべっこう煮 キャベツと人参胡瓜ハムのサラダ わかめと揚げの味噌汁	御飯 肉じゃが芋 ほうれんそうのしそ昆布和え 豆腐とわかめの味噌汁 いちご
エネルギー 790kcal 蛋白質 25.9g 脂質 24.9g カルシウム 206mg	エネルギー 551kcal 蛋白質 29g 脂質 14.8g カルシウム 81mg	エネルギー 739kcal 蛋白質 28.5g 脂質 30.5g カルシウム 167mg	エネルギー 771kcal 蛋白質 19.7g 脂質 37.9g カルシウム 154mg	エネルギー 623kcal 蛋白質 12.2g 脂質 25.6g カルシウム 160mg
28	29	30	31	
食パン クリームチーズ ポトフ 林檎のサラダ 牛乳	御飯 大根と挽肉でとろーり煮物 ミモザサラダ なめこの赤だし	御飯 チンジャオロースー 蟹カマとキャベツのサラダ 中華スープ 若布人参葱 ヨーグルト	醤油ラーメン 青梗菜きくらげ豆腐オイスター みかん	
エネルギー 595kcal 蛋白質 20.9g 脂質 27.5g カルシウム 360mg	エネルギー 656kcal 蛋白質 23g 脂質 20.9g カルシウム 170mg	エネルギー 604kcal 蛋白質 22.8g 脂質 21g カルシウム 260mg	エネルギー 606kcal 蛋白質 30.3g 脂質 14.2g カルシウム 163mg	

# 静岡市中心身障害者ケアセンター

## H31-1月号

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

### 新年に寄せて

あけましておめでとうございます。  
皆様には健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。  
本年も皆様にとって幸多い、良き年であることを心よりお祈りいたします。

さて、今年の干支は猪突猛進と言われる「いのしし」。ネズミから始まる干支の12番目、最後の動物です。落語で言えば真打、紅白歌合戦で言えば大トリに当たる大物の登場といったところでしょうか。しかし、最近では、いのししに畑の作物を食い荒らされて農家の人たちが困っているとか、街中に出没するいのししに襲われて人間が怪我をしたとか、あまり評判が芳しくありません。せっかくのおめでたい干支なのに、いのししが少し気の毒になってきます。

ところで、十二支の元々の漢字は「亥」。漢和辞典によれば、音読みでは「カイ」と読み、「とじこめる」、「とぎす」を意味する「鬩」（ガイ）という漢字に由来し、中に閉じ込められた固いものを意味しているそうです。例えば木編を付けると「核」、骨編を付けると「骸」となり、内側にある固い芯や骨を意味していることが分かります。そこで「亥」のもう一つの意味は、草木の生命力が固い種の中に閉じ込められた状態を表していることになるそうです。

元々、干支は植物の一生を表したものです。植物は種が芽吹き、葉が出て花が咲き、実を結び、やがて枯れ、種が残る。「亥」はまさに最後に残った種です。その種が春が来て再び芽吹く。自然界の生命はその繰り返しであり、途切れることなく続いて行きます。だから、どの干支もかけがえのないものなのです。

今年、開設14年目を迎えるケアセンター。昨年は、施設内での事故や送迎時の事故などが続き、皆様にご迷惑をおかけしましたが、「亥年」に因み、初心に戻って基本を大切に、より一層のサービス向上に努め、皆様のご期待に応えられるよう、職員一同決意を新たにしております。  
皆様の変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

所長 影山 武司

# 1月の活動予定

機・・・機能訓練  
生・・・生活訓練

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	休館日			
	(機) 初詣・自主トレ・制作・書字・計算 (生) 生活訓練(初詣・交通ルール)・はり絵			
	(機) 初詣・自主トレ・制作・書字・計算 (生) 生活訓練(初詣・交通ルール)・はり絵			
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
成人の日	(機) 自主トレ・制作・書字・計算 (生) 散歩			
	(機) スポーツレクリエーション(ボウリング) (生) 書道			
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
テザート 買い物				
調理 制作他				
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
(機) カレンダー (生) 人間すごろく				
(機) 障害スポーツ(ポッチャ) (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。



## ～インフルエンザについて～



インフルエンザにかかると38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状が強くあらわれ、あわせて鼻水、咳、のどの痛みなどの症状も見られます。

慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患、腎機能障害の方などがインフルエンザにかかると、気管支炎、肺炎などを併発し重症化しやすいと言われています。

その為「インフルエンザかな?」と思われる場合は、早めに医療機関を受診して適切な治療を受けるようにしましょう。

予防としては①人ごみを避け、帰宅時には手洗い・うがいをしましょう。

②栄養と睡眠を十分にとりましょう。

③室内では加温と換気をよくしましょう。

※インフルエンザにかかれた方は感染拡大予防のため、お手数ですがケアセンターまでご連絡をお願い致します。



## お知らせ

※ご利用料金の引き落とし手続きをされた方は、12月分の利用料金の引落しが1月28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。

※自立訓練をご利用の皆様へお願いです。更新手続きのお知らせが障害者支援課から郵送されてきましたら、ケアセンターにお知らせ下さい。

※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。