











10月の献立表



月	火 1	水 2	木 3	金 4
	御飯 とんかつ たまねぎと揚げの味噌汁 キウイ 	栗ご飯 ぶり大根 マカロニサラダ なめこと小松菜の赤だし 	豚丼 コーンサラダ とろろ昆布の清し汁 	玄米食パン ミックスジャム 焼き豆腐のキノコソース クリームマッシュポテト 細切り野菜のコンソメスープ 
	エネルギー 724kcal 蛋白質 28.7g 脂質 32.5g カルシウム 139mg	エネルギー 729kcal 蛋白質 29g 脂質 25g カルシウム 206mg	エネルギー 722kcal 蛋白質 30.3g 脂質 32.2g カルシウム 175mg	エネルギー 609kcal 蛋白質 22.4g 脂質 30.9g カルシウム 307mg
7	8	9	10	11
ミートソーススパゲティ レタスとパプリカのサラダ 法蓮草と卵コンソメスープ プリン 	御飯 イタリアンハンバーグ 大豆サラダ レタスのコンソメスープ 	御飯 おでん にんじんのシリシリ 若布と蟹カマの清し汁 もも 	御飯 野菜たっぷりいり豆腐 もずくの酢の物 大根・油揚げの味噌汁 黒蜜バナナヨーグルト 	御飯 肉じゃが芋 竹輪のマヨ磯部焼き 小松菜と人参の味噌汁 
エネルギー 692kcal 蛋白質 27.2g 脂質 21.4g カルシウム 176mg	エネルギー 660kcal 蛋白質 29g 脂質 25.9g カルシウム 241mg	エネルギー 664kcal 蛋白質 28.9g 脂質 19g カルシウム 264mg	エネルギー 649kcal 蛋白質 23.1g 脂質 15.3g カルシウム 313mg	エネルギー 666kcal 蛋白質 13.9g 脂質 29.8g カルシウム 152mg
14	15	16	17	18
体育の日	松茸御飯 さけの西京焼き ほうれん草の胡麻和え 卵豆腐の清まし汁 	テーブルロール バターロール キャベツとポテチのココット ベーコンとしめじのスープ ヨーグルトババロア 	御飯 かじきのチーズパン粉焼き 生野菜のサラダ しいたけとにんじんのスープ 	峠の釜めし風 かぼちゃのサラダ 豆腐と揚げの味噌汁 みかん 
	エネルギー 617kcal 蛋白質 28.5g 脂質 16.3g カルシウム 225mg	エネルギー 622kcal 蛋白質 22.9g 脂質 27.9g カルシウム 249mg	エネルギー 598kcal 蛋白質 31.1g 脂質 22.7g カルシウム 255mg	エネルギー 783kcal 蛋白質 29g 脂質 26.6g カルシウム 107mg
21	22	23	24	25
カレーライス フルーツヨーグルトサラダ 小松菜とパプリカのスープ 	国民の休日	醤油ラーメン ニラもやし炒め いちごムース 	鴨南蛮風蕎麦 ポテトサラダ キウイ 	御飯 酢豚 中華スープ オレンジゼリー 
エネルギー 844kcal 蛋白質 12.7g 脂質 39.6g カルシウム 205mg		エネルギー 676kcal 蛋白質 30.2g 脂質 25.3g カルシウム 125mg	エネルギー 670kcal 蛋白質 28.2g 脂質 20.7g カルシウム 66mg	エネルギー 735kcal 蛋白質 18.2g 脂質 27.1g カルシウム 137mg
28	29	30	31	
コッペパン 秋刀魚の和風グラタン はるさめサラダ コーンクリームスープ みかん 	焼きそば ホクホクじゃがいもバター わかめコンソメスープ 	御飯 ポテトコロッケ きんぴらごぼう なすの味噌汁 	ミニ食パン ミックスジャム かぼちゃ入りクリームシチュー 林檎のサラダ ヤクルト 	
エネルギー 824kcal 蛋白質 33.5g 脂質 39.1g カルシウム 446mg	エネルギー 537kcal 蛋白質 12.2g 脂質 23.7g カルシウム 66mg	エネルギー 637kcal 蛋白質 16.2g 脂質 21.5g カルシウム 169mg	エネルギー 511kcal 蛋白質 16g 脂質 19.1g カルシウム 113mg	

静岡市中心身障害者ケアセンター

R1-10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～



令和元年11月9日(土)10:00～14:00
(昨年より終了時間が早まっています。)

『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 ○トルネードウィンナー ○ケーキ ○ドリンク

作品販売

○コアラのマーチストラップ ○正月飾り ○キャンディーリース ○ガーランド ○名札
○クリスマスの額 ○メモ帳 ○リフューザー ○干支の張り子 ○ハーバリウム
○レジン製品 ○その他

※その他にも保健福祉複合棟、いこいの家でも同じ時間にてお祭りを企画しています。
たくさんの方がご来場していただけるとお祭りも盛り上がりますので是非起こし下さい。

☆☆「販売予定の商品も少し紹介します☆☆



クリスマスの額



花かご



コアラのマーチストラップ



10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)
(合同) 自主トレ・パソコン・SST・書字・計算			
(機) 風船バレー (生) 生活訓練			
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
日中一時利用者外出 自立訓練利用者外出話し合い・DVD鑑賞・おやつ作り			
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
振替休日	(機) 自主トレ・パソコン・SST・書字計算・制作 (生) 魚釣り		
	(機) 交流祭り準備 (生) 作品仕上げ		
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
自立訓練利用者外出 DVD鑑賞・おやつ作り	国民の祝日	自立訓練利用者外出 DVD鑑賞・おやつ作り	
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
防災ビデオ	自立訓練利用者外出 カレンダー・おやつ作り	防災ビデオ	
カレンダー		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。



～活動の様子～



オッス!!おら、悟空。
生活訓練でおにぎりを作っている様子だっ!!
皆、めっちゃめっちゃ上手に握ってたぞお!!



ハーイ!!ぼく、ミッキー☆☆
お祭りに出品する作品作りや、
自主トレの様子がのっている
ね♪♪
お祭りが楽しみだね!!



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としが10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!

～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。