

# 5月の献立表

| 月                                                                                                                                    | 火                                                                                                                                        | 水                                                                                                                                       | 木                                                                                                                                                     | 金                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                      |                                                                                                                                          | 1                                                                                                                                       | 2                                                                                                                                                     | 3                                                                                                                                                               |
|                                                      |                                                         | 即位の日                                                                                                                                    | 国民の休日                                                                                                                                                 | 憲法記念日                                                                                                                                                           |
| 6                                                                                                                                    | 7                                                                                                                                        | 8                                                                                                                                       | 9                                                                                                                                                     | 10                                                                                                                                                              |
| 振替休日                                                                                                                                 | 御飯<br>肉じゃが芋<br>春雨サラダ<br>小松菜とまいたけの味噌汁<br>黒蜜バナナヨーグルト<br>  | 豚ねぎ蕎麦<br>蟹カマとキャベツのサラダ<br>メロン<br>                       | 御飯<br>和風おろしハンバーグ<br>マカロニサラダ卵いり<br>コーンクリームスープ<br>                    | レーズン入り食パン<br>ミックスジャム<br>ポテトとミートソースの重ね焼き<br>スナップエンドウと卵のサラダ<br>レタスのコンソメスープ<br> |
|                                                                                                                                      | エネルギー 813kcal 蛋白質 14.6g<br>脂質 34g カルシウム 233mg                                                                                            | エネルギー 674kcal 蛋白質 25.4g<br>脂質 29.1g カルシウム 85mg                                                                                          | エネルギー 738kcal 蛋白質 27.1g<br>脂質 28.5g カルシウム 216mg                                                                                                       | エネルギー 762kcal 蛋白質 26.3g<br>脂質 33.7g カルシウム 324mg                                                                                                                 |
| 13                                                                                                                                   | 14                                                                                                                                       | 15                                                                                                                                      | 16                                                                                                                                                    | 17                                                                                                                                                              |
| 冷やし中華<br>かぼちゃの煮もの<br>キウイ<br>                       | 御飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>牛蒡・蓮根・こんにゃくのきんぴら<br>たまごどうふの清し汁<br> | 静岡風親子丼<br>胡瓜とにんじんマロニーの酢の物<br>たまねぎと揚げの味噌汁<br>オレンジ<br> | バターロール<br>テーブルロール<br>夏野菜とチキンのグラタン<br>りんごとレタス胡瓜のサラダ<br>エリンギのスープ<br> | 御飯<br>鯖の竜田揚げカレー風味<br>小松菜の胡麻和え<br>なめこと豆腐の味噌汁<br>                            |
| エネルギー 754kcal 蛋白質 26.1g<br>脂質 21.7g カルシウム 116mg                                                                                      | エネルギー 763kcal 蛋白質 29.9g<br>脂質 32g カルシウム 179mg                                                                                            | エネルギー 582kcal 蛋白質 24.3g<br>脂質 15.4g カルシウム 160mg                                                                                         | エネルギー 788kcal 蛋白質 29.6g<br>脂質 41g カルシウム 312mg                                                                                                         | エネルギー 630kcal 蛋白質 26.2g<br>脂質 25.4g カルシウム 232mg                                                                                                                 |
| 20                                                                                                                                   | 21                                                                                                                                       | 22                                                                                                                                      | 23                                                                                                                                                    | 24                                                                                                                                                              |
| 御飯<br>魚のかんろ煮<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>豚汁<br>            | 焼きそば<br>中華スープ<br>杏仁豆腐<br>                             | コッペパン<br>りんごの肉巻きフライ<br>ポテトサラダ<br>牛乳<br>              | カレーライス<br>フルーツヨーグルトサラダ<br>小松菜と椎茸のスープ<br>                          | 豆ご飯<br>厚揚げのそぼろ煮<br>キャベツと若布のナムル<br>かきたま汁<br>                                |
| エネルギー 660kcal 蛋白質 23.5g<br>脂質 21.9g カルシウム 168mg                                                                                      | エネルギー 634kcal 蛋白質 15.3g<br>脂質 26.7g カルシウム 139mg                                                                                          | エネルギー 762kcal 蛋白質 27g<br>脂質 35.8g カルシウム 279mg                                                                                           | エネルギー 954kcal 蛋白質 16.7g<br>脂質 48.4g カルシウム 251mg                                                                                                       | エネルギー 745kcal 蛋白質 36.5g<br>脂質 33.5g カルシウム 522mg                                                                                                                 |
| 27                                                                                                                                   | 28                                                                                                                                       | 29                                                                                                                                      | 30                                                                                                                                                    | 31                                                                                                                                                              |
| 玄米食パン<br>ポテトコロッケ<br>ベーコンとしめじのミルクスープ<br>フルーツポンチ<br> | 御飯<br>鮭のホイル焼き<br>わかめの酢の物<br>豆腐と揚げの味噌汁<br>             | 御飯<br>いり豆腐<br>ブロッコリーとトマトのマヨ焼き<br>ほうれん草と筍の清し汁<br>     | 御飯<br>赤魚の煮つけ<br>卵焼き<br>ひじきときゃべつの味噌汁<br>バナナ<br>                     | スパミートソース<br>コーン入りコールスローサラダ<br>パプリカのコンソメスープ<br>いちごムース<br>                   |
| エネルギー 735kcal 蛋白質 18.9g<br>脂質 23.6g カルシウム 148mg                                                                                      | エネルギー 726kcal 蛋白質 34.1g<br>脂質 27.1g カルシウム 221mg                                                                                          | エネルギー 561kcal 蛋白質 24.3g<br>脂質 20.2g カルシウム 217mg                                                                                         | エネルギー 610kcal 蛋白質 32.3g<br>脂質 13.4g カルシウム 182mg                                                                                                       | エネルギー 720kcal 蛋白質 23.8g<br>脂質 23.7g カルシウム 179mg                                                                                                                 |

# 静岡市中心身障害者ケアセンター

## R1-5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



山下 祐理子さん  
(ヤマシタ ユリコ)

- ①O型
- ②静岡市
- ③旅行、御朱印集め、野球観戦
- ④人前で話すこと
- ⑤お寿司
- ⑥特になし
- ⑦有言実行
- ⑧1日でも早く、仕事を覚えられるよう頑張ります



古口 尚子さん  
(コグチ ヒサコ)

- ①O型
- ②兵庫県
- ③子供をお風呂に入れること
- ④料理
- ⑤パン
- ⑥けむし
- ⑦迷ったときは困難に道を選ぶ
- ⑧コツコツ頑張ります




- 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苦手な物
- ⑦座右の銘
- ⑧ケアセンターでの抱負



# 5月の活動予定

機・・・機能訓練  
生・・・生活訓練

静岡市中心障害者ケアセンター

| 月                                                                                | 火                   | 水    | 木     | 金     |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------|-------|-------|
|                                                                                  |                     | 1日   | 2日    | 3日    |
|  |                     | 即位の日 | 国民の休日 | 憲法記念日 |
| 6日                                                                               | 7日                  | 8日   | 9日    | 10日   |
| 振替休日                                                                             | (機) ポッチャ<br>(生) 紙相撲 |      |       |       |
| (合同) 自主トレ、SST、書字・計算、制作、パソコン                                                      |                     |      |       |       |
| 13日                                                                              | 14日                 | 15日  | 16日   | 17日   |
| (機) キックベースボール<br>(生) 散歩・貼り絵                                                      |                     |      |       |       |
| (機) 買い物<br>(生) Wii                                                               |                     |      |       |       |
| 20日                                                                              | 21日                 | 22日  | 23日   | 24日   |
| (機) 自主トレ、SST、書字・計算、制作、パソコン<br>(生) 制作                                             |                     |      |       |       |
| (機) フライングディスク<br>(生) 生活訓練                                                        |                     |      |       |       |
| 27日                                                                              | 28日                 | 29日  | 30日   | 31日   |
| (機) カレンダー<br>(生) ゴルフ                                                             |                     |      |       |       |
| (機) テニス<br>(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、散歩、買い物、卓上ゲーム等を行います。

## 活動の様子



今月はスポーツ測定が行われました！体重測定、握力測定、ボール投げ、20m歩行を行いました。目標を達成できた方や、自己記録を更新された方もいらっしゃったようです。

記録の一部は連絡ノートに記載してありますので、是非ご覧ください！

### お知らせ

※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下さい。

※ご利用料金の引き落とし手続きをされた方は、5月分の利用料金の引落しが6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。

※支援センター城東よりお知らせです。生活支援事業として、毎月、パソコン教室、外出など企画いたします。御希望に合わせて日程の調整もいたしますので、お気軽にお問い合わせください。

※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! ~合同の活動について~ 重要!

前年度まで機能訓練、生活訓練合同で行われていた「調理・デザート」の活動は今年度より中止となります。調理訓練等はグループ別に行っていく予定です。また、現在機能グループで行っている「自主トレ、SST、書字・計算、制作、パソコン」は今後、合同で行っていきます。