

# 静岡市中心身障害者ケアセンター

## R1-8月号

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

### 8月の献立表

月	火	水	木	金
			1	2
			焼きそば 豆腐田楽 青梗菜と椎茸の中華スープ	洋風散らし寿司 クリームマッシュポテト 卵と玉葱のコンソメスープ
			エネルギー 538kcal 蛋白質 14.7g 脂質 27.5g カルシウム 139mg	エネルギー 718kcal 蛋白質 18.8g 脂質 26.2g カルシウム 223mg
5	6	7	8	9
なす天おろしそば 蟹カマとキャベツのサラダ バナナ	テーブルロール バターロール チーズ ラタトゥイユ スクランブルエッグ ぶどう	御飯 ゴーヤチャンプル きんぴらひじき たまねぎと揚げの味噌汁	三色丼 小松菜の胡麻和え えのきと若布の澄し汁 いちごムース	御飯 さばの味噌煮 ハム入りレタスサラダ 法連草と白半片の清し汁
エネルギー 427kcal 蛋白質 17.1g 脂質 9.8g カルシウム 133mg	エネルギー 745kcal 蛋白質 22.4g 脂質 47.5g カルシウム 248mg	エネルギー 636kcal 蛋白質 27.9g 脂質 23g カルシウム 306mg	エネルギー 823kcal 蛋白質 19.2g 脂質 46.6g カルシウム 236mg	エネルギー 585kcal 蛋白質 25.1g 脂質 18.8g カルシウム 125mg
12	13	14	15	16
振替休日	御飯 肉じゃが芋 胡瓜かにかまぼこの酢の物 おくらとまいたけの味噌汁	冷やし肉おろしうどん コーン入りコールスローサラダ キウイ	御飯 カレイの西京焼き ひじきの煮もの かきたま汁	玄米食パン 鶏のから揚げ かぼちゃのサラダ 牛乳
	エネルギー 630kcal 蛋白質 13g 脂質 24.9g カルシウム 169mg	エネルギー 598kcal 蛋白質 28.5g 脂質 14.4g カルシウム 80mg	エネルギー 498kcal 蛋白質 28.9g 脂質 10.3g カルシウム 249mg	エネルギー 805kcal 蛋白質 44.5g 脂質 40.7g カルシウム 282mg
19	20	21	22	23
御飯 マーボー豆腐 きゅうりともやしのナムル 中華スープ マンゴープリン	御飯 なすとピーマンのドライカレー 生野菜のサラダ チーズ入り ベーコンとしめじのミルクスープ	食パン メルルーサのフライ ほうれんそうのソテー 普通牛乳 オレンジゼリー	御飯 竹前煮 ブロッコリーと茹で卵のサラダ わかめと揚げの味噌汁	冷やし中華 しゅうまい 柔らか杏仁
エネルギー 646kcal 蛋白質 23.8g 脂質 22.4g カルシウム 274mg	エネルギー 721kcal 蛋白質 28.2g 脂質 31.6g カルシウム 282mg	エネルギー 570kcal 蛋白質 29.2g 脂質 20.6g カルシウム 284mg	エネルギー 637kcal 蛋白質 22.7g 脂質 23.5g カルシウム 190mg	エネルギー 1021kcal 蛋白質 38.1g 脂質 33g カルシウム 177mg
26	27	28	29	30
御飯 白身魚と野菜のオイル焼き 五目煮豆 法連草と白半片の清し汁	なめたけで和風パスタ 変わりやっこ コーンクリームスープ フルーツポンチ	親子丼 きゃべつと佃煮こんぶの和え物 なすの味噌汁	レーズン入り食パン ハンバーグ クリームマッシュポテト しいたけ人参パセリのスープ オレンジ	御飯 いり豆腐 若布とマロニーの酢の物 きつまいもと小松菜の味噌汁 黒蜜バナナヨーグルト
エネルギー 498kcal 蛋白質 29.1g 脂質 9.1g カルシウム 180mg	エネルギー 874kcal 蛋白質 25.4g 脂質 23.4g カルシウム 185mg	エネルギー 531kcal 蛋白質 23.6g 脂質 16.1g カルシウム 167mg	エネルギー 773kcal 蛋白質 29.5g 脂質 30.7g カルシウム 84mg	エネルギー 720kcal 蛋白質 26.4g 脂質 17.8g カルシウム 325mg

### ～活動の様子～



ゴルフをやっている時の様子です。皆さん狙いを定めて集中されてボールを打たれていました。ホールインワンはでたのかな!?



静岡市が作ったちゃっきり体操を行っています。DVDの映像をみながら、声を出してたくさん体を動かしました!!



フルーチェに似たふるんデザートを作りました。牛乳を必要な分量だけ入れて簡単に出来上がりました。是非、お家でも作ってみてください。



2種類の飴玉をホットプレートの上で溶かしてオリジナルキャンディーを作りました。色々な組み合わせの物が出来て、とても面白かったです☆☆



# 8月の活動予定

機・・・機能訓練  
生・・・生活訓練

			<b>1日(木)</b>	<b>2日(金)</b>
(機) カレンダー (生) ボウリング				
(機) 卓球 (生) カレンダー				
<b>5日(月)</b>	<b>6日(火)</b>	<b>7日(水)</b>	<b>8日(木)</b>	<b>9日(金)</b>
(合同) 自主トレ・パソコン・SST・書字・計算				
(機) 交流祭り準備 (生) 買物				
<b>12日(月)</b>	<b>13日(火)</b>	<b>14日(水)</b>	<b>15日(木)</b>	<b>16日(金)</b>
振替休日	(機) 交流祭り準備 (生) 色の実験			
	(機) 自主トレ・パソコン・SST・書字計算 (生) 生活訓練			
<b>19日(月)</b>	<b>20日(火)</b>	<b>21日(水)</b>	<b>22日(木)</b>	<b>23日(金)</b>
(機) フラバン (生) 作品作り				
お菓子の売店				
<b>26日(月)</b>	<b>27日(火)</b>	<b>28日(水)</b>	<b>29日(木)</b>	<b>30日(金)</b>
(機) カレンダー (生) サッカー				
(機) フライングディスク (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。



## 熱中症にご注意

<熱中症とは>

室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので注意が必要です。

<熱中症の予防法>

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

①のどが乾いたと感じなくても1日1ℓ以上の水分を飲みましょう。発汗によって塩分も失われているので水やお茶だけでなくスポーツドリンクなど塩分を含む物も加えるとよいでしょう。コーヒーなどのカフェインを多く含む物やアルコールは利尿作用があり、かえって水分不足になる可能性があるため注意が必要です。

②部屋の温度をこまめにチェック！室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

③外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、帽子や日傘など日傘などの日よけ対策もしましょう。首元を冷やすグッズなどの活用もお勧めです。

④毎日の生活の中で暑さに負けない健康な体作りをしておくことも大切です。十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけましょう。普段から運動をして適度に汗をかく習慣がある人は体が暑さに慣れていることになり熱中症にかかりにくくなります。

### お知らせ

※毎年、開所月である6月に利用者様、家族様への事業所説明会を行ってまいりましたが、日中一時支援、自立訓練のサービス内容（活動内容）を検討中の為、9月に変更させていただきます。

※ご利用料金の引き落とし手続きをされた方は、7月分の利用料金の引落としが8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。

※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。