

静岡市中心身障害者ケアセンター

R2.1月号

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

1月の献立表

月	火	水	木	金
		1	2	3
		元旦	休館日	
6	7	8	9	10
混ぜご飯 魚のかんろに えのきと卵の清し汁 	カレーライス フルーツヨーグルトサラダ レタスのコンソメスープ 	レーズン入り食パン 白身魚と野菜のホイル焼き フルーツのサラダ コーンクリームスープ 	御飯 おでん 薩摩芋と南瓜のサラダ たまねぎと揚げの味噌汁 	御飯 さばの味噌煮 わかめの酢の物 小松菜と卵の清し汁 いちご 
エネルギー 549kcal 蛋白質 26.9g 脂質 10.7g カルシウム 158mg	エネルギー 954kcal 蛋白質 16.6g 脂質 48.3g カルシウム 214mg	エネルギー 630kcal 蛋白質 28.5g 脂質 18.4g カルシウム 113mg	エネルギー 703kcal 蛋白質 28.1g 脂質 26.1g カルシウム 279mg	エネルギー 607kcal 蛋白質 26.2g 脂質 16.4g カルシウム 188mg
13	14	15	16	17
成人の日	スパゲティナポリタン 卵とブロッコリーの味噌マヨサラダ しいたけ人参パセリのスープ ヨーグルト 	御飯 酢豚 中華風春雨サラダ 中華スープ 	焼きそば 海老とブロッコリーのウマ塩豆腐 中華わかめスープ 	食パン パイなしキッシュ 豆腐 キャロット・ラペ パプリカのコンソメスープ 
	エネルギー 732kcal 蛋白質 24.4g 脂質 27g カルシウム 179mg	エネルギー 781kcal 蛋白質 22.4g 脂質 31.7g カルシウム 153mg	エネルギー 577kcal 蛋白質 22.7g 脂質 28.6g カルシウム 169mg	エネルギー 629kcal 蛋白質 22.5g 脂質 40g カルシウム 340mg
20	21	22	23	24
肉うどん ほうれん草のなめたけ和え 黒蜜バナナヨーグルト 	御飯 カレーの煮付け 法連草と卵のソテー 豆腐と揚げの味噌汁 いちご 	三色丼 大根切り干の煮もの 小松菜となめこの味噌汁 	コッペパン 鶏肉とマカロニのグラタン ミモザサラダ 牛乳 みかん 	御飯 八宝菜 きのこと卵のスープ マンゴープリン 
エネルギー 777kcal 蛋白質 31.9g 脂質 19.3g カルシウム 168mg	エネルギー 523kcal 蛋白質 29.4g 脂質 9.8g カルシウム 236mg	エネルギー 854kcal 蛋白質 21.2g 脂質 48.6g カルシウム 218mg	エネルギー 804kcal 蛋白質 36.1g 脂質 37.3g カルシウム 516mg	エネルギー 591kcal 蛋白質 27.8g 脂質 16.6g カルシウム 201mg
27	28	29	30	31
御飯 マーボー豆腐 きゃべつと佃煮こんぶの和え 中華スープ 杏仁豆腐 	バターロール テーブルロール 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 	焼き鮭ちらし寿司 厚揚げのそぼろ煮 とろろ昆布の清し汁 いちごの生クリームかけ 	静岡風親子丼 春菊と小松菜のごま和え 白はんぺんの清し汁 	醤油ラーメン しゅうまい みかん 
エネルギー 672kcal 蛋白質 24.2g 脂質 18.2g カルシウム 310mg	エネルギー 676kcal 蛋白質 26.7g 脂質 29.7g カルシウム 135mg	エネルギー 712kcal 蛋白質 29.7g 脂質 28.2g カルシウム 271mg	エネルギー 536kcal 蛋白質 25.1g 脂質 16.2g カルシウム 223mg	エネルギー 686kcal 蛋白質 37.2g 脂質 18.1g カルシウム 111mg

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。

今年はいよいよオリンピックイヤーとなりますが、昨年のラグビーW杯が多くの人に感動を与えたことはまだ記憶に新しいところです。多様な国籍や背景を持つメンバーが One Team となってボールをつなぎ、相手チームの分厚い壁に何度も潰されては突進していく迫りに圧倒されました。今年の夏、東京を中心に開催されるオリンピック、パラリンピックではどんな感動が待っているのか楽しみです。

パラリンピックは、今や障害者スポーツ競技会の世界最高峰に位置する大会ですが、その原点は、1948年7月29日、ロンドン郊外のストーク・マンデビル病院内で開催されたアーチェリー大会なのだそうです。この時の参加者は、わずか16人の車椅子の患者(英国退役軍人)でした。今年の東京大会では、206の国・地域から4,400人の競技者が参加することが見込まれています。パラリンピックは、規模もさることながら、肢体不自由、視覚障害、知的障害など多様な障害者が参加する大会へと発展してきました。その歴史は、まさに障害者の「自立と社会参加」の発展の歴史でもあります。東京パラリンピックを通じて、障害者の「自立と社会参加」がさらに深化するとともに、多様性を認め合う共生社会の実現に近づくことを大いに期待したいものです。

さて、ケアセンターでは開設15年目を迎え、利用者の皆様の「自立」によりお役に立てる施設を目指し、訓練内容の改善を進めてまいりました。皆様のアセスメントに基づき一人ひとりのニーズや課題に応じた個別訓練のメニューやそれらを提供できる職員の配置体制など、昨年11月より大きく変更いたしました。まだ十分馴れなくてご不便をおかけすることも多いかと思いますが、今後とも利用者の皆様の自立に効果的な訓練内容の充実・強化に努めてまいりますので、引き続き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

静岡市心身障害者ケアセンター

機・・・機能訓練
生・・・生活訓練

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
				
			休館日	
6日	7日	8日	9日	10日
初詣 A: 貼り絵 B: 体操				
初詣 A: 塗り絵 B: Wii				
13日	14日	15日	16日	17日
A: ボウリング B: 人間すごろく				
成人の日				
A: 書道 B: ペタボード				
20日	21日	22日	23日	24日
A: 制作 B: カラオケ				
スポーツ測定				
27日	28日	29日	30日	31日
A: カレンダー B: 体操				
A: カレンダー B: Wii				

*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。

*自立訓練の方は個別訓練になります。

活動の様子

今月はスティックサッカーという新しい活動を始めました。手に持った棒を使ってボールを打ち、相手のゴールを狙い、棒で打って相手の攻めを防いでいきます。動体視力や反射神経を使うので予想以上に白熱しました。

制作活動では、折り紙を使って招き猫を作成しました。皆さん個性あふれる作品を作っていました。

来年も皆さんに幸運が訪れますように！



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としが1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け極力個人の特長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。