



2月の献立表



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
散らし寿司 黒はんぺん玉葱フライ えのきと人参の澄し汁 ポンカン 	焼きそば 春菊のごま和え コーンスープ デザートムース 	カレーライス フルーツヨーグルトサラ 小松菜とパプリカのソー 	温卵しらす丼 大根サラダ じゃがいもと玉葱の味噌汁 キウイ 	御飯 ハンバーグ レタスときゅうりのサラダ ベーコンとしめじのミルクスープ 
エネルギー 687kcal 蛋白質 24.4g 脂質 20.8g カルシウム 219mg	エネルギー 618kcal 蛋白質 16.4g 脂質 26.5g カルシウム 175mg	エネルギー 958kcal 蛋白質 17g 脂質 48.4g カルシウム 253mg	エネルギー 529kcal 蛋白質 33.1g 脂質 12.4g カルシウム 429mg	エネルギー 699kcal 蛋白質 23.7g 脂質 28.2g カルシウム 217mg
10	11	12	13	14
レーズン入り食パン 鶏のから揚げ かぼちゃのサラダ コーンクリームスープ 	建国記念の日	御飯 赤魚の煮つけ マカロニサラダ 豆腐と揚げの味噌汁 オレンジ 	玄米食パン 白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のソテー 普通牛乳 マスケットゼリー 	鴨南蛮風蕎麦 胡瓜かにかまぼこの酢の物 バナナ 
エネルギー 871kcal 蛋白質 35.8g 脂質 33g カルシウム 123mg		エネルギー 575kcal 蛋白質 28.4g 脂質 14.6g カルシウム 166mg	エネルギー 647kcal 蛋白質 33.3g 脂質 29.2g カルシウム 349mg	エネルギー 632kcal 蛋白質 29.1g 脂質 13g カルシウム 97mg
17	18	19	20	21
豚丼 きんぴらごぼう ワカメの味噌汁 ストロベリーパバロア 	御飯 肉じゃが芋 生野菜のサラダ 豆腐とりの清し汁 	スパミートソース ジュリアンサラダ きのこ卵のスープ 	カレーうどん ほうれん草と人参の白和え ヨーグルト 	ツナの和風炊き込みご飯 厚焼き卵 豚汁 フルーツポンチ 
エネルギー 742kcal 蛋白質 31.7g 脂質 19.6g カルシウム 374mg	エネルギー 661kcal 蛋白質 15g 脂質 30g カルシウム 229mg	エネルギー 664kcal 蛋白質 27.1g 脂質 23.7g カルシウム 189mg	エネルギー 665kcal 蛋白質 18.5g 脂質 28g カルシウム 260mg	エネルギー 777kcal 蛋白質 15.6g 脂質 24.1g カルシウム 156mg
24	25	26	27	28
振替休日	御飯 鯖の煮付け 変わりやっこ じゃがいもと玉葱の味噌汁 	テーブルロール バターロール ほうれん草のキッシュ こふき芋 細切り野菜のコンソメスープ ストロベリーゼリー 	御飯 すき焼き煮 スパゲティーサラダ キャベツと若布の味噌汁 	コッペパン ミックスジャム 鮭のフライタルソース ブロッコリーのおひたし 青梗菜とコーンのスープ 
	エネルギー 692kcal 蛋白質 34.4g 脂質 22.1g カルシウム 278mg	エネルギー 861kcal 蛋白質 26g 脂質 52.7g カルシウム 344mg	エネルギー 865kcal 蛋白質 29.7g 脂質 43.7g カルシウム 286mg	エネルギー 774kcal 蛋白質 30.7g 脂質 38g カルシウム 130mg



静岡市中心身障害者ケアセンター

R2-2月号

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

～活動の様子～



毎年恒例ではありますが、ケアセンター横にある熊野神社に初詣にいきました。利用者さんの中には、願い事を心を込めてお願いされている方もいらっしゃいました。皆様にとって、今年一年良い年になることを職員も祈っています♪♪



先月の選択活動は書道やペタボードを行いました。書道は新年にふさわしい活動ということもあり、たくさんの方が選択され、楽しそうに新年の抱負や好きな言葉を書かれました。ペタボードでは、ディスクを得点板に上手にのせたり、ディスク同士を弾き飛ばしたりと、白熱した試合がたくさん見られました。選択活動にしたことで、利用者さんに喜んで活動に参加していただいています。

2月の活動予定

機・・・機能訓練
生・・・生活訓練

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
外出・DVD鑑賞・おやつ作り				
外出・DVD鑑賞				
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
A:フラバン B:フライングディスク	建国記念日		A:フラバン B:フライングディスク	
A:制作 B:体操			A:制作 B:体操	
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
外出・DVD鑑賞・おやつ作り				
外出・DVD鑑賞				
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
振替休日		A:カレンダー B:ポッチャ		
		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、編み物、散歩、感覚運動、卓上ゲーム等を行います。



～外出のお知らせ～

2月3日(月)～2月7日(金)と2月17日(月)～2月21日(金)の2週にかけて、希望がある方のみアピタに出掛けます。外出を希望された方は、外出先での昼食となりますので、昼食代を忘れずにお持ちください。又、買物をされる方は余分におこづかいをお持ちください。ご自分の外出日が分からない方は事前に確認も出来ますのでケアセンターまで連絡をお願い致します。



お願い事項

※ご利用料金の引き落とし手続きをされた方は、1月分の利用料金の引落しが2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。

※インフルエンザの流行が懸念される季節となりました。皆様の体調の変化に早く気づき、ケアセンターの感染拡大を防ぐためにご利用当日の検温のご協力をお願い致します。連絡ノートに体温をご記入する欄を設けましたので、当日朝ご自宅で検温し、記入をお願い致します。ご家族での検温が難しい方は利用開始時に検温させていただきます。又、発熱していなくても具合が悪いところがある場合は必ずお知らせください。

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。