

静岡市中心身障害者ケアセンター

R2.3月号

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

																																																																					
月	火	水	木	金																																																																	
2	3	4	5	6																																																																	
おかめそば 里芋の揚げだし 飲む野菜と果実 	洋風散らし寿司 豚汁 いちごの生クリームかけ 	食パン ミックスジャム チリコンカン ほうれん草のソテー 牛乳 バナナのヨーグルトかけ 	御飯 ハンバーグ きゅうりりんごポテトの きのこと卵のスープ 	御飯 カレイの西京焼き 干草焼き とろろ昆布の清し汁 オレンジゼリー 	エネルギー 706kcal 蛋白質 28.4g 脂質 17g カルシウム 257mg	エネルギー 815kcal 蛋白質 18.1g 脂質 37g カルシウム 233mg	エネルギー 714kcal 蛋白質 32.2g 脂質 30g カルシウム 393mg	エネルギー 679kcal 蛋白質 25.4g 脂質 22g カルシウム 141mg	エネルギー 581kcal 蛋白質 35.3g 脂質 12g カルシウム 226mg	9	10	11	12	13	ドライカレー フルーツヨーグルトサラダ レタスのコンソメスープ 	御飯 酢豚 中華風春雨サラダ 中華スープ 	御飯 さばの味噌煮 ポテトサラダ 卵入り 小松菜とえのきの清し汁 	醤油ラーメン ぎょうざ オレンジ 	ミニ食パン ポトフ ス克蘭ブルエッグ いちご 	エネルギー 683kcal 蛋白質 25.2g 脂質 25.4g カルシウム 206mg	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 694kcal 蛋白質 28.5g 脂質 24.9g カルシウム 160mg	エネルギー 647kcal 蛋白質 34.2g 脂質 16.7g カルシウム 103mg	エネルギー 502kcal 蛋白質 21.1g 脂質 26.5g カルシウム 220mg	16	17	18	19	20	コッペパン ミックスジャム マグロのオーロラソースあえ きゃべつ ウィンナーのスープ パパロリアチョコレート 	御飯 おでん 小松菜とツナもやしのとろみ炒め 豆腐と揚げの味噌汁 	スパゲティナポリタン 卵とレタスブロッコリーのサラダ コーンクリームスープ 	バターロール テーブルロール ポテトコロッケ ごぼうサラダ 牛乳 	春分の日	エネルギー 638kcal 蛋白質 31.6g 脂質 21.7g カルシウム 248mg	エネルギー 642kcal 蛋白質 31.1g 脂質 19.7g カルシウム 367mg	エネルギー 675kcal 蛋白質 23.5g 脂質 23.8g カルシウム 151mg	エネルギー 705kcal 蛋白質 23g 脂質 35.1g カルシウム 292mg		23	24	25	26	27	御飯 すき焼きに マカロニサラダ なめこと若布の味噌汁 	レーズン入り食パン 冬野菜のコーンクリームシチュー 生野菜のサラダ ヨーグルト 	静岡風親子丼 新キャベツと長いものサラダ 小松菜と人参の味噌汁 いちご 	御飯 鮭のフライタルタルソース きゃべつと揚げのごま酢あえ たまねぎと舞茸の味噌汁 	焼きそば ワンタンスープ 杏仁豆腐 	エネルギー 888kcal 蛋白質 30.7g 脂質 44.5g カルシウム 283mg	エネルギー 486kcal 蛋白質 16g 脂質 11.3g カルシウム 150mg	エネルギー 543kcal 蛋白質 25.7g 脂質 14.6g カルシウム 195mg	エネルギー 648kcal 蛋白質 27.9g 脂質 23.3g カルシウム 204mg	エネルギー 600kcal 蛋白質 13.4g 脂質 24.6g カルシウム 118mg	30	31				三色丼 ほうれん草のなめたけ和 豆腐とのりの清し汁 オレンジ 	きつねうどん 竹輪の磯部揚げ フルーツポンチ 				エネルギー 803kcal 蛋白質 20.3g 脂質 45.9g カルシウム 183mg	エネルギー 806kcal 蛋白質 28g 脂質 13.7g カルシウム 161mg			
エネルギー 706kcal 蛋白質 28.4g 脂質 17g カルシウム 257mg	エネルギー 815kcal 蛋白質 18.1g 脂質 37g カルシウム 233mg	エネルギー 714kcal 蛋白質 32.2g 脂質 30g カルシウム 393mg	エネルギー 679kcal 蛋白質 25.4g 脂質 22g カルシウム 141mg	エネルギー 581kcal 蛋白質 35.3g 脂質 12g カルシウム 226mg																																																																	
9	10	11	12	13																																																																	
ドライカレー フルーツヨーグルトサラダ レタスのコンソメスープ 	御飯 酢豚 中華風春雨サラダ 中華スープ 	御飯 さばの味噌煮 ポテトサラダ 卵入り 小松菜とえのきの清し汁 	醤油ラーメン ぎょうざ オレンジ 	ミニ食パン ポトフ ス克蘭ブルエッグ いちご 	エネルギー 683kcal 蛋白質 25.2g 脂質 25.4g カルシウム 206mg	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 694kcal 蛋白質 28.5g 脂質 24.9g カルシウム 160mg	エネルギー 647kcal 蛋白質 34.2g 脂質 16.7g カルシウム 103mg	エネルギー 502kcal 蛋白質 21.1g 脂質 26.5g カルシウム 220mg	16	17	18	19	20	コッペパン ミックスジャム マグロのオーロラソースあえ きゃべつ ウィンナーのスープ パパロリアチョコレート 	御飯 おでん 小松菜とツナもやしのとろみ炒め 豆腐と揚げの味噌汁 	スパゲティナポリタン 卵とレタスブロッコリーのサラダ コーンクリームスープ 	バターロール テーブルロール ポテトコロッケ ごぼうサラダ 牛乳 	春分の日	エネルギー 638kcal 蛋白質 31.6g 脂質 21.7g カルシウム 248mg	エネルギー 642kcal 蛋白質 31.1g 脂質 19.7g カルシウム 367mg	エネルギー 675kcal 蛋白質 23.5g 脂質 23.8g カルシウム 151mg	エネルギー 705kcal 蛋白質 23g 脂質 35.1g カルシウム 292mg		23	24	25	26	27	御飯 すき焼きに マカロニサラダ なめこと若布の味噌汁 	レーズン入り食パン 冬野菜のコーンクリームシチュー 生野菜のサラダ ヨーグルト 	静岡風親子丼 新キャベツと長いものサラダ 小松菜と人参の味噌汁 いちご 	御飯 鮭のフライタルタルソース きゃべつと揚げのごま酢あえ たまねぎと舞茸の味噌汁 	焼きそば ワンタンスープ 杏仁豆腐 	エネルギー 888kcal 蛋白質 30.7g 脂質 44.5g カルシウム 283mg	エネルギー 486kcal 蛋白質 16g 脂質 11.3g カルシウム 150mg	エネルギー 543kcal 蛋白質 25.7g 脂質 14.6g カルシウム 195mg	エネルギー 648kcal 蛋白質 27.9g 脂質 23.3g カルシウム 204mg	エネルギー 600kcal 蛋白質 13.4g 脂質 24.6g カルシウム 118mg	30	31				三色丼 ほうれん草のなめたけ和 豆腐とのりの清し汁 オレンジ 	きつねうどん 竹輪の磯部揚げ フルーツポンチ 				エネルギー 803kcal 蛋白質 20.3g 脂質 45.9g カルシウム 183mg	エネルギー 806kcal 蛋白質 28g 脂質 13.7g カルシウム 161mg																		
エネルギー 683kcal 蛋白質 25.2g 脂質 25.4g カルシウム 206mg	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 694kcal 蛋白質 28.5g 脂質 24.9g カルシウム 160mg	エネルギー 647kcal 蛋白質 34.2g 脂質 16.7g カルシウム 103mg	エネルギー 502kcal 蛋白質 21.1g 脂質 26.5g カルシウム 220mg																																																																	
16	17	18	19	20																																																																	
コッペパン ミックスジャム マグロのオーロラソースあえ きゃべつ ウィンナーのスープ パパロリアチョコレート 	御飯 おでん 小松菜とツナもやしのとろみ炒め 豆腐と揚げの味噌汁 	スパゲティナポリタン 卵とレタスブロッコリーのサラダ コーンクリームスープ 	バターロール テーブルロール ポテトコロッケ ごぼうサラダ 牛乳 	春分の日	エネルギー 638kcal 蛋白質 31.6g 脂質 21.7g カルシウム 248mg	エネルギー 642kcal 蛋白質 31.1g 脂質 19.7g カルシウム 367mg	エネルギー 675kcal 蛋白質 23.5g 脂質 23.8g カルシウム 151mg	エネルギー 705kcal 蛋白質 23g 脂質 35.1g カルシウム 292mg		23	24	25	26	27	御飯 すき焼きに マカロニサラダ なめこと若布の味噌汁 	レーズン入り食パン 冬野菜のコーンクリームシチュー 生野菜のサラダ ヨーグルト 	静岡風親子丼 新キャベツと長いものサラダ 小松菜と人参の味噌汁 いちご 	御飯 鮭のフライタルタルソース きゃべつと揚げのごま酢あえ たまねぎと舞茸の味噌汁 	焼きそば ワンタンスープ 杏仁豆腐 	エネルギー 888kcal 蛋白質 30.7g 脂質 44.5g カルシウム 283mg	エネルギー 486kcal 蛋白質 16g 脂質 11.3g カルシウム 150mg	エネルギー 543kcal 蛋白質 25.7g 脂質 14.6g カルシウム 195mg	エネルギー 648kcal 蛋白質 27.9g 脂質 23.3g カルシウム 204mg	エネルギー 600kcal 蛋白質 13.4g 脂質 24.6g カルシウム 118mg	30	31				三色丼 ほうれん草のなめたけ和 豆腐とのりの清し汁 オレンジ 	きつねうどん 竹輪の磯部揚げ フルーツポンチ 				エネルギー 803kcal 蛋白質 20.3g 脂質 45.9g カルシウム 183mg	エネルギー 806kcal 蛋白質 28g 脂質 13.7g カルシウム 161mg																																	
エネルギー 638kcal 蛋白質 31.6g 脂質 21.7g カルシウム 248mg	エネルギー 642kcal 蛋白質 31.1g 脂質 19.7g カルシウム 367mg	エネルギー 675kcal 蛋白質 23.5g 脂質 23.8g カルシウム 151mg	エネルギー 705kcal 蛋白質 23g 脂質 35.1g カルシウム 292mg																																																																		
23	24	25	26	27																																																																	
御飯 すき焼きに マカロニサラダ なめこと若布の味噌汁 	レーズン入り食パン 冬野菜のコーンクリームシチュー 生野菜のサラダ ヨーグルト 	静岡風親子丼 新キャベツと長いものサラダ 小松菜と人参の味噌汁 いちご 	御飯 鮭のフライタルタルソース きゃべつと揚げのごま酢あえ たまねぎと舞茸の味噌汁 	焼きそば ワンタンスープ 杏仁豆腐 	エネルギー 888kcal 蛋白質 30.7g 脂質 44.5g カルシウム 283mg	エネルギー 486kcal 蛋白質 16g 脂質 11.3g カルシウム 150mg	エネルギー 543kcal 蛋白質 25.7g 脂質 14.6g カルシウム 195mg	エネルギー 648kcal 蛋白質 27.9g 脂質 23.3g カルシウム 204mg	エネルギー 600kcal 蛋白質 13.4g 脂質 24.6g カルシウム 118mg	30	31				三色丼 ほうれん草のなめたけ和 豆腐とのりの清し汁 オレンジ 	きつねうどん 竹輪の磯部揚げ フルーツポンチ 				エネルギー 803kcal 蛋白質 20.3g 脂質 45.9g カルシウム 183mg	エネルギー 806kcal 蛋白質 28g 脂質 13.7g カルシウム 161mg																																																
エネルギー 888kcal 蛋白質 30.7g 脂質 44.5g カルシウム 283mg	エネルギー 486kcal 蛋白質 16g 脂質 11.3g カルシウム 150mg	エネルギー 543kcal 蛋白質 25.7g 脂質 14.6g カルシウム 195mg	エネルギー 648kcal 蛋白質 27.9g 脂質 23.3g カルシウム 204mg	エネルギー 600kcal 蛋白質 13.4g 脂質 24.6g カルシウム 118mg																																																																	
30	31																																																																				
三色丼 ほうれん草のなめたけ和 豆腐とのりの清し汁 オレンジ 	きつねうどん 竹輪の磯部揚げ フルーツポンチ 				エネルギー 803kcal 蛋白質 20.3g 脂質 45.9g カルシウム 183mg	エネルギー 806kcal 蛋白質 28g 脂質 13.7g カルシウム 161mg																																																															
エネルギー 803kcal 蛋白質 20.3g 脂質 45.9g カルシウム 183mg	エネルギー 806kcal 蛋白質 28g 脂質 13.7g カルシウム 161mg																																																																				



活動の様子



今月はアピタ静岡店に外出に出かけました。買い物を楽しんだり、食事を楽しんだりされていました。また、制作活動にてお内裏様とお雛様を作成しました。細かい作業に苦戦している方もいらっしゃいましたが、皆さん上手に作る事ができました。4月には花見外出がありますので皆さんお楽しみに！



完成品がこちら！！



3月の活動予定

静岡市中心障害者ケアセンター

機・・・機能訓練
生・・・生活訓練

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
A:キャンディ作り B:貼り絵				
A:園芸 B:レインボーペーパー				
9日	10日	11日	12日	13日
A:制作 B:Wii				
A:輪投げ B:塗り絵				
16日	17日	18日	19日	20日
A:ゴルフ B:カラオケ				春分の日
防災訓練	防犯訓練	防災訓練		
23日	24日	25日	26日	27日
A:カレンダー B:ポッチャ				
A:カレンダー B:園芸				
30日	31日			
花見(貼り絵 体操)				
花見(塗り絵 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。



防犯訓練のお知らせ



3月18日に防犯訓練を行います。警察の方にお越しいただき、ケアセンターに不審者が侵入した際の対応等の防犯訓練を実施します。警察の方が不審者役となり、本格的な訓練となることが予想されますので、苦手な方がいましたら事前にお知らせください。一年に一度の訓練ですが、曜日を変えて訓練を行いたいと思っています。



お知らせ

※ご利用料金の引き落とし手続きをされた方は、2月分の利用料金の引落としが3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。