

静岡県心身障害者ケアセンター

H30-1月号

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

1月の献立表

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
8	9	10	11	12
成人の日	御飯 肉じゃが芋 大根の梅肉サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 	天ぷら蕎麦 かぼちゃのサラダ みかん 	御飯 カレーの煮付け 法蓮草と沢庵の和え物 大根・油揚げの味噌汁 おしるこ（白玉だんご） 	レーズン入り食パン 鶏のから揚げ 生野菜のサラダ コーンクリームスープ 
	エネルギー 622kcal 蛋白質 11.4g 脂質 25.5g カルシウム 149mg	エネルギー 620kcal 蛋白質 31.1g 脂質 17.6g カルシウム 112mg	エネルギー 697kcal 蛋白質 34.8g 脂質 4g カルシウム 206mg	エネルギー 894kcal 蛋白質 46.6g 脂質 33.8g カルシウム 239mg
15	16	17	18	19
御飯 ぶり大根 茶碗蒸し わかめとじゃが芋の味噌汁 いちご 	静岡風親子丼 しゅんぎくのごま和え とろろ昆布の清し汁 	バターロール いちごジャム ポトフ シーザーサラダ 牛乳 	カレーライス レタスとパプリカのサラダ きゃべつとコーンのスープ 	スパミートソース 白菜とベーコンのミルクスープ フルーツポンチ 
エネルギー 624kcal 蛋白質 30.2g 脂質 19.8g カルシウム 139mg	エネルギー 530kcal 蛋白質 24.1g 脂質 15.9g カルシウム 247mg	エネルギー 639kcal 蛋白質 22.3g 脂質 31.3g カルシウム 394mg	エネルギー 751kcal 蛋白質 11.6g 脂質 36.1g カルシウム 131mg	エネルギー 837kcal 蛋白質 24.7g 脂質 22.3g カルシウム 181mg
22	23	24	25	26
コッペパン ポテトコロッケ フルーツヨーグルトサラダ 細切り野菜のコンソメスープ 	肉うどん 大豆のサラダ いちごの生クリームかけ 	混ぜご飯 魚のかんろに 胡瓜にかまぼこの酢の物 さつまいもと小松菜の味噌汁 	焼きそば 海老とブロッコリーのウマ塩豆腐 卵の中華スープ みかん 	御飯 おでん 白菜とツナの和え物 豆腐と揚げの味噌汁 ヨーグルト 
エネルギー 652kcal 蛋白質 20.2g 脂質 23.4g カルシウム 139mg	エネルギー 1029kcal 蛋白質 22.9g 脂質 57.5g カルシウム 138mg	エネルギー 605kcal 蛋白質 27.8g 脂質 9.3g カルシウム 237mg	エネルギー 617kcal 蛋白質 25.4g 脂質 28.4g カルシウム 165mg	エネルギー 710kcal 蛋白質 32.4g 脂質 22.9g カルシウム 414mg
29	30	31		
醤油ラーメン チンゲンサイと蟹缶のあんかけ 杏仁豆腐 	御飯 鮭のチーズ風味包み焼き ほうれんそうのソテー しいたけとにんじんのスープ 	野菜たっぷり中華丼 中華風卵焼き エリンギとわかめのスープ 		
エネルギー 693kcal 蛋白質 32g 脂質 15.8g カルシウム 231mg	エネルギー 567kcal 蛋白質 28.7g 脂質 20.6g カルシウム 270mg	エネルギー 566kcal 蛋白質 33.2g 脂質 19.5g カルシウム 194mg		

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、良き年でありますことを心よりお祈りいたします。

今年の干支は「いぬ」。年賀状に愛犬と一緒に撮った写真を使ったという人も多いのではないのでしょうか。それほど犬は人間にとって近い存在であり、何万年も前から一緒に暮らしてきた長い歴史があります。映画にもなった忠犬ハチ公や南極越冬隊のタロ、ジロ等に代表されるように、飼い主への忠誠心も高く、真面目で、勤勉や努力を象徴する動物でもあります。

ところで、十二支の元々の漢字は動物の犬ではなく、「戌」という普段あまり使わない漢字です。「戌」は音読みで「ジュツ」、元々は「滅」という漢字に由来して「ほろぶ」という意味があるそうです。おめでたい新年にしてはあまり似つかわしくない気もしますが、秋から冬にかけて草木が枯れ、次の春に再び芽吹くのを待つために、幹本体を「守る」というのが本当の意味だとか。また別に、「一」と「戈」(ほこ)を組み合わせた文字として、刈り取り収穫した作物を一つに束ねるという意味もあるようです。

そんなことを知って、あらためて干支を並べてみると、「未」(ひつじ)が、まだ伸び切っていない枝、一昨年の「申」(さる)は、大きく伸びて、成長し成熟していくこと、昨年の「酉」(とり)は成熟した果実を収穫すること、そして今年の「戌」(いぬ)は収穫した後の養分の蓄積期間というように、自然や生命の大きなサイクルを表していることに気がきます。私たち人間もこの大きなサイクルの中で生かされています。無理せずに、未来を信じて生きたいものです。

今年、開設13年目を迎えるケアセンターも、「戌年」に相応しく、これまでの経験やノウハウをしっかりと蓄え、勤勉と努力を旨として、より一層サービス向上に努め、皆様のご期待に応えられるよう、職員一同決意を新たにしております。
皆様の変わらぬ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

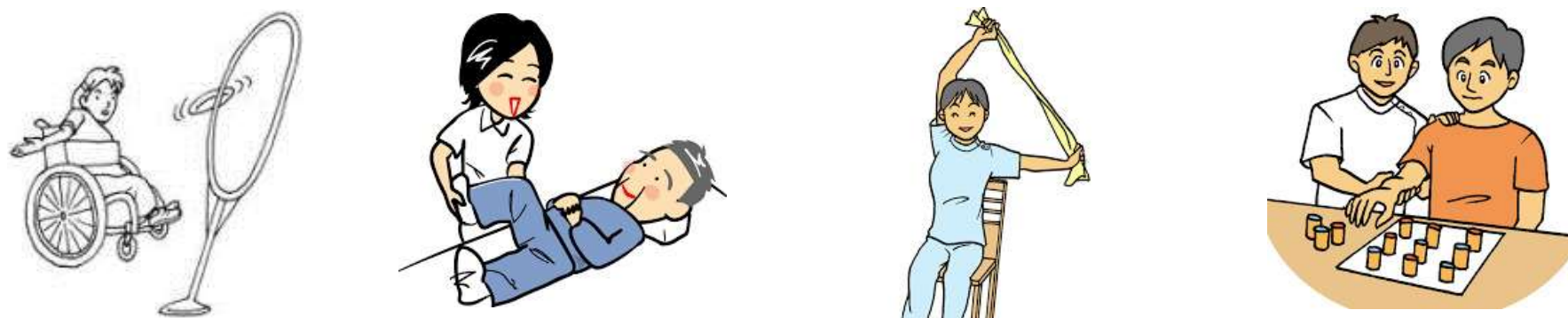
1月の活動予定

機・・・機能訓練
生・・・生活訓練

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
成人の日	(機) 初詣・散策 (生) 干支の貼り絵・初詣 (機) 初詣・脳トレ (生) 干支の貼り絵・初詣	(機) 初詣・散策 (生) 干支の貼り絵・初詣 (機) 初詣・脳トレ (生) 干支の貼り絵・初詣	(機) 初詣・散策 (生) 干支の貼り絵・初詣 (機) 初詣・脳トレ (生) 干支の貼り絵・初詣	(機) 初詣・散策 (生) 干支の貼り絵・初詣 (機) 初詣・脳トレ (生) 干支の貼り絵・初詣
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
買物 デザート作り 調理 干支の貼り絵他	買物 デザート作り 調理 干支の貼り絵他	買物 デザート作り 調理 干支の貼り絵他	買物 デザート作り 調理 干支の貼り絵他	買物 デザート作り 調理 干支の貼り絵他
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
(機) カレンダー (生) 羽根つき (機) コマ・けん玉 (生) カレンダー	(機) カレンダー (生) 羽根つき (機) コマ・けん玉 (生) カレンダー	(機) カレンダー (生) 羽根つき (機) コマ・けん玉 (生) カレンダー	(機) カレンダー (生) 羽根つき (機) コマ・けん玉 (生) カレンダー	(機) カレンダー (生) 羽根つき (機) コマ・けん玉 (生) カレンダー
29日(月)	30日(火)	31日(水)		
(機) 凧揚げ・卓上 (生) 書道 (機) 凧揚げ・脳トレ (生) 生活訓練	(機) 凧揚げ・卓上 (生) 書道 (機) 凧揚げ・脳トレ (生) 生活訓練	(機) 凧揚げ・卓上 (生) 書道 (機) 凧揚げ・脳トレ (生) 生活訓練		

*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。



～インフルエンザについて～

インフルエンザにかかると38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状が強くあらわれ、あわせて鼻水、咳、のどの痛みなどの症状も見られます。

慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患、腎機能障害の方などがインフルエンザにかかると、気管支炎、肺炎などを併発し重症化しやすいと言われています。

その為「インフルエンザかな?」と思われる場合は、早めに医療機関を受診して適切な治療を受けるようにしましょう。

予防としては①人ごみを避け、帰宅時には手洗い・うがいをしましょう。

②栄養と睡眠を十分にとりましょう。

③室内では加温と換気をよくしましょう。

※インフルエンザにかかられた方は感染拡大予防のため、お手数ですがケアセンターまでご連絡をお願い致します。



お知らせ

※ご利用料金の引き落とし手続きをされた方は、12月分の利用料金の引落としが1月29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。

※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。

※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・稲田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。