

# 5月の献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	<b>やきうどん</b> きゅうりとかにかまぼこの酢の物 かきたま汁 オレンジ 	<b>緑茶御飯</b> 鰯の梅煮 ごぼうサラダ 豆腐と揚げの味噌汁 	憲法記念日	みどりの日
	エネルギー 721kcal 蛋白質 18.6g 脂質 42.9g カルシウム 95mg	エネルギー 577kcal 蛋白質 33g 脂質 12.7g カルシウム 262mg		
7	8	9	10	11
<b>御飯</b> 鯖の照り焼き スパゲティーサラダ えのきと小松菜の清し汁 	<b>御飯</b> 鶏のから揚げ ニース風サラダ コーンクリームスープ 	<b>冷やし中華</b> ナスとトマトのチーズ焼き マスカットゼリー 	<b>カレーライス</b> 切干大根のサラダ 若布と卵のスープ ヨーグルト 	<b>イギリス食パン</b> チーズ ラタトゥイユ ポテトサラダ 抹茶ミルク 
エネルギー 604kcal 蛋白質 25.2g 脂質 22.3g カルシウム 153mg	エネルギー 1003kcal 蛋白質 48.6g 脂質 45.7g カルシウム 316mg	エネルギー 896kcal 蛋白質 34.3g 脂質 36.6g カルシウム 373mg	エネルギー 718kcal 蛋白質 22.9g 脂質 20.2g カルシウム 330mg	エネルギー 771kcal 蛋白質 21.5g 脂質 45.7g カルシウム 759mg
14	15	16	17	18
<b>牛豚丼</b> きゃべつと佃煮こんぶの和え物 なめこと若布の味噌汁 フルーツポンチ 	<b>バターロール</b> いちごジャム ベーコンと春野菜のキッシュ 生野菜のサラダ 小松菜とにんじんのスープ 	<b>御飯</b> いり豆腐 春雨胡瓜竹輪の酢の物 たまねぎと揚げの味噌汁 ヨーグルト 	<b>スパゲティナポリタン</b> ミモザサラダ ウィンナーとほうれん草のミルクスープ バナナ 	<b>御飯</b> カレイの煮付け スナックエンドウとえのき炒め きゃべつと厚揚げの味噌汁 
エネルギー 817kcal 蛋白質 22.7g 脂質 23.9g カルシウム 155mg	エネルギー 876kcal 蛋白質 29.9g 脂質 60.2g カルシウム 449mg	エネルギー 692kcal 蛋白質 29.3g 脂質 19.8g カルシウム 339mg	エネルギー 699kcal 蛋白質 23.3g 脂質 23.3g カルシウム 158mg	エネルギー 503kcal 蛋白質 26.7g 脂質 6.3g カルシウム 211mg
21	22	23	24	25
<b>玄米食パン</b> ハンバーグ フルーツヨーグルトサラダ 小松菜と卵のスープ 	<b>豆ご飯</b> 鰹のんにく竜田揚げ 蟹カマとキャベツのサラダ 小松菜と椎茸の清し汁 	<b>御飯</b> 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのミルク煮 たまごどうふの清し汁 キウイ 	<b>御飯</b> チンジャオロースー 青梗菜とコーンのスープ 杏仁豆腐 	<b>冷たいとろろそば</b> 卵焼き ほうれん草のなめたけ和え メロン 
エネルギー 531kcal 蛋白質 24.9g 脂質 20.5g カルシウム 152mg	エネルギー 592kcal 蛋白質 36.5g 脂質 12.7g カルシウム 196mg	エネルギー 653kcal 蛋白質 28.9g 脂質 23.1g カルシウム 168mg	エネルギー 641kcal 蛋白質 19.5g 脂質 19.4g カルシウム 185mg	エネルギー 622kcal 蛋白質 28.2g 脂質 14.2g カルシウム 146mg
28	29	30	31	
<b>焼きそば</b> ブロッコリーのごま和え 中華スープ 若布蟹かま葱 バナナ 	<b>御飯</b> 肉じゃが芋 レンコンとヒジキのサラダ ほうれんそうと麩の味噌汁 	<b>三色丼</b> 海藻サラダ 白はんぺんの清し汁 オレンジ 	<b>コッペパン</b> 鮭のフライタルタルソース じゃがいもとコーンのスープ メロン 	
エネルギー 565kcal 蛋白質 15.4g 脂質 24.6g カルシウム 109mg	エネルギー 662kcal 蛋白質 12g 脂質 28.8g カルシウム 163mg	エネルギー 776kcal 蛋白質 17.8g 脂質 44g カルシウム 135mg	エネルギー 814kcal 蛋白質 34.1g 脂質 39.6g カルシウム 116mg	

# 静岡市中心身障害者ケアセンター

## H30-5月号

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

## 活動紹介



定期的に行われているスポーツ測定の様子です！！  
 今回も握力測定、体重測定、ボール投げ、22m歩行を行いました。  
 皆さん真剣に取り組まれていて、好記録が出ている方が大勢いらっしゃいました。  
 記録の一部は連絡ノートに記載してありますのでまた是非ご覧ください☆

## ☆新人職員紹介☆

二科 尋胤(ニシナ ヒロツグ)

- ①A型
- ②静岡市
- ③スポーツ
- ④血を見ること
- ⑤お酒
- ⑥読書
- ⑦今を生きる
- ⑧フレッシュパワーでケアセンターを盛り上げていきたいです。



質問事項

- ①血液型
- ②出身地
- ③趣味・特技
- ④苦手なこと
- ⑤好きな物
- ⑥嫌いな物
- ⑦座右の銘
- ⑧抱負



# 5月の活動予定

機・・・機能訓練  
生・・・生活訓練

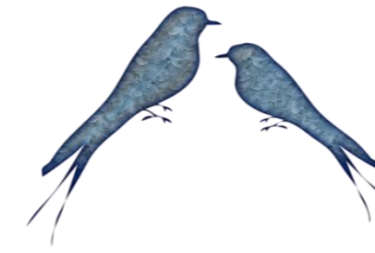
	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	(機) 買物 (生) バルーン	(機) 買物 (生) バルーン	憲法記念日	みどりの日
	(機) 調理 (生) Wii	(機) 調理 (生) Wii		
<b>7日(月)</b>	<b>8日(火)</b>	<b>9日(水)</b>	<b>10日(木)</b>	<b>11日(金)</b>
(機) ペロペロキャンディー (生) 散策	(機) ペロペロキャンディー (生) 散策	(機) ペロペロキャンディー (生) 散策	(機) ペロペロキャンディー (生) 散策	(機) ペロペロキャンディー (生) 散策
(機) ゴルフ (生) すごろくゲーム	(機) ゴルフ (生) すごろくゲーム	(機) ゴルフ (生) すごろくゲーム	(機) ゴルフ (生) すごろくゲーム	(機) ゴルフ (生) すごろくゲーム
<b>14日(月)</b>	<b>15日(火)</b>	<b>16日(水)</b>	<b>17日(木)</b>	<b>18日(金)</b>
買い物 テザート	買い物 テザート	買い物 テザート	買い物 テザート	買い物 テザート
調理 キャンドル他	調理 キャンドル他	調理 キャンドル他	調理 キャンドル他	調理 キャンドル他
<b>21日(月)</b>	<b>22日(火)</b>	<b>23日(水)</b>	<b>24日(木)</b>	<b>25日(金)</b>
(機) カレンダー (生) 輪投げ	(機) カレンダー (生) 輪投げ	(機) カレンダー (生) 輪投げ	(機) カレンダー (生) 輪投げ	(機) カレンダー (生) 輪投げ
(機) ペタボード (生) カレンダー	(機) ペタボード (生) カレンダー	(機) ペタボード (生) カレンダー	(機) ペタボード (生) カレンダー	(機) ペタボード (生) カレンダー
<b>28日(月)</b>	<b>29日(火)</b>	<b>30日(水)</b>	<b>31日(木)</b>	
(機) ショートテニス (生) テーブルサッカー	(機) ショートテニス (生) テーブルサッカー	(機) ショートテニス (生) テーブルサッカー	(機) ショートテニス (生) テーブルサッカー	
(機) レジン (生) 生活訓練	(機) レジン (生) 生活訓練	(機) レジン (生) 生活訓練	(機) レジン (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。



## 【相談支援】障害者生活支援センター城東よりお知らせ



毎年この時期に恒例となっております「青い鳥郵便ハガキ」無料配布のご案内をさせていただきます。(お申し込みは5月31日(木)までとなっております!)

### 【対象者】

- ※身体障害者手帳をお持ちの方(1・2級)
- ※療育手帳をお持ちの方(A所持者)
- ★郵便ハガキが無料で20枚配布される制度

### 【詳細】

「青い鳥郵便ハガキの無償配布」は、厚生労働省が提唱している「身体障害者福祉強調運動」に合わせて、身体障がい者及び知的障がい者の福祉に対する国民の理解と認識をさらに深めることを目的として、昭和51年度から実施しております。【日本郵便株式会社HPより】

- ◆配布対象者:身体障害者手帳1・2級及び療育手帳A(1・2度)所持者
- ◆申込受付期間:平成30(2018)年4月2日(月)~5月31日(火)まで
- ◆配布ハガキ:20枚(いわゆる官製ハガキ)
- ◆申込方法:身体障害者手帳か療育手帳を各所の郵便局窓口にお持ちいただき、窓口で渡される所定の用紙に必要事項を記入し提出すれば、受付完了します。受付後、数日で郵送され、お手元に届きます。

■詳しくは郵便局窓口か、障害者支援センター城東の窓口までお問い合わせください。  
障害者生活支援センター城東 TEL054-249-3187 [担当:大塚・藤田・望月まで]

## お知らせ

※ご利用料金の引き落とし手続きをされた方は、4月分の利用料金の引落としが5月28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・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。