

神栖市障害者デイサービスセンター
のぞみ通信
 1月

〒314-0121 神栖市溝口1746-1 保健・福祉会館内
 神栖市障害者デイサービスセンター のぞみ
 生活介護事業所（茨城県知事指定 No.0812900363）
 基準該当放課後等デイサービス
 （神栖市指定 No.0832900245）
 <指定管理者> 社会福祉法人 神栖市社会福祉協議会
 Tel.0299-93-1063
 Fax.0299-92-8750 平成28年12月25日発行
 携帯 090-6922-4323 No.9

メリ～クリスマス フロム セントラルモル



クリスマスツリーコンテストはどの作品も力作ぞろいでした

12月13日、カシマセントラルホテルでクリスマスツリーを見学しました。

趣向を凝らしたたくさんのツリーが展示され、自分好みのツリー探索を楽しんでいました。きらめくツリーを見つめる利用者さんの瞳もツリーに負けず輝いていました。

また、お買い物に目を輝かせる利用者さんもいて、それぞれ素敵な時間を過ごされました。



このツリー すてきねえ



買い物も忘れません

お楽しみ クリスマス会

今年のクリスマス会は、12月17日にめぐみキリスト教会さんが、24日には杉原さんが来てくれました。

ハンドベルの澄んだ音色にうっとりしたり、クリスマスソングをみんなて歌ったりとクリスマスを楽しみました。

クリスマスソング熱唱



ステキな音色のハンドベル

のぞみ音楽隊♪

看護師よりひとこと

お祝い気分の中でリラックスできるお正月。一方で食生活も乱れやすく、気づくと体重が増加していることはありませんか？

今回は、正月太りを気にする方に必見、カロリーを減らす食べ方などをご紹介します。

①食べる順番

なますや煮しめなど野菜類を先にすると食べすぎ、血糖値の急な上昇を抑えられます。

②お餅について

糖分が多いあんこ餅や、きなこ餅より野菜の多いお雑煮の方がヘルシー。

【年末年始の主な食品カロリー例】

参考：九州大学野崎剛弘監修

ご飯茶碗 1杯	250kcal
市販の切りもち 2個 (100g)	250kcal
おしるこ 1杯	375kcal
お雑煮 1杯 (切りもち 2個・鶏肉・きのこ・小松菜など)	265kcal
ローストチキン (骨付き100g)	200kcal
栗きんとん (栗 2粒、100g)	170kcal

【日本人の食事摂取基準 (2015年版)】

参考：労働厚生省発表

1日の推定エネルギー必要量
 男性 2200kcal前後、女性 1750kcal前後
 皆さま、楽しい年末年始をお過ごしください。

1月 睦月 のよてい

月	火	水	木	金	土
1/2	3 昼食:おせち 書き初め	4	5	6	7 昼食:七草
9	10 カラオケ大会	11 鏡開き	12	13 初詣	14
16	17 ひまわり会 散髪ボラ	18	19 おやつクッキング	20	21
23	24 節分製作	25	26 避難訓練	27 節分製作	28
30	31 節分製作	◇行事に参加希望がある時は、職員にお伝え下さい。 ◇予定は変更することがあります。			

避難訓練～災害に備えましょう～



1月26日(木) 避難訓練実施します。

ここ最近、地震が頻発しています。先日は津波警報が発令されました。備えあれば憂いなし!のぞみでは毎月避難訓練を実施しています。

おねがい

☆新しい一年が始まります。持ち物や車イスの点検をお願いします。

☆のぞみの連絡帳は、利用者さん及びご家族の皆さんと職員との情報交換の大切な架け橋です。ぜひ、毎回目をお通しください。

☆おやつクッキングのリクエストを募集しています。作ってみたいおやつを職員までお知らせください。



初もうで

1月13日(金) 息栖神社に初もうでに出かけます。参加ご希望の方は職員にお知らせ下さい。

神栖市障害者デイサービスセンターのぞみ ご紹介～おやつクッキング～

のぞみでは、毎月利用者さんが自分で作ったおやつを楽しむ(おやつクッキング)をおこなっています。自分で作ったおやつは格別な味がするようです。生地をもんで、ホットプレートで焼いて、自由にトッピングするおやつ作りは、大盛況のイベントです。



お見事! ホットケーキの出来上がり。



とろとん突き 全部だすのは結構難しいワ。



ビニール袋の中味は団子の素。よくもむ事が秘訣です。

【生活介護】 自立した日常生活や社会生活を営むことが出来るよう、常時支援を必要とする障害のある方に、入浴や排泄、食事の支援や生活等に関する相談・助言、創作活動等の機会を提供し効果的におこなえるよう活動しています。(利用の条件:市内にお住まいの障害支援区分3以上の方 利用定員20名)

【基準該当放課後等デイサービス】 障害のある子どもたちの学校休業日、長期休暇において療育の場(日常生活動作の指導、集団生活への適応訓練等)を提供しています。

(利用の条件:特別支援学校に通う重症心身障害のある児童・生徒 利用定員5名)

随時見学を受付けています。(デイサービスのぞみ0299-93-1063 担当:萬代)