

神栖市障害者デイサービスセンター

のぞみ通信

平成30年10月31日発行

No. 7

〒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「付七」入

＜指定管理者＞神栖市指定 No.0832900245）

社会福祉
法人 神栖市社会福祉協議会

Tel.0299-93-1063 Fax.0299-92-8750

携帯 090-6922-4323

ライフガーデンにお買い物にでかけました



10月26日（金）ライフガーデンにお買い物に行きました。何度も訪れている場所なので、「焼き芋が美味しい」「かわいい小物を買いたい」など、利用者さん自身でお店を巡る計画を立て当日を楽しみにしていました。お買い物が済んだ後は店内の休憩スペースでゆっくりくつろぎ、「また来たいね」「みんなで来ると楽しいね」などの話をされていました。

また、お話しボランティアさんに車いす介助のご協力いただきました。ありがとうございました。

ハロウィン仮装してみました



近年、日本でも大きな盛り上がりを見せているのがハロウィンです。のぞみでもハロウィン仮装パーティーは楽しい行事として定着してきました。仮装していつもと違う自分を堪能していただきました。

神栖高校生がのぞみでふれあい体験しました



10月12日(金)神栖高校1年生2名がふれあい体験で、のぞみに訪れました。

利用者さんとのオセロ対決では利用者さんに軍配があたり、「是非リベンジしたい」と再戦を約束していました。いつでも来てくださいね。

のぞみ食堂より

秋が深まってきました。これからの季節は大根、人参、ごぼう、かぶなどの根菜が旬を迎えます。根菜は食物繊維が豊富で、身体を温める作用があり、身体にとって冬を迎える準備に適した食材です。

今回はそんな根菜の代表格、「大根」について紹介します。

大根の栄養について

葉 …カロテン、ビタミンC、E、カルシウムが豊富

葉をつけたままで保存すると、根の部分の水分を奪うので切って保存する

根、皮…ビタミンC

ジアスターゼ(消化を助けて胃腸を整える作用)

イソチオシアネート(殺菌作用、発がん性物質を抑える)が豊富。

できれば皮付きのまま使ったほうが良い。



大根のゆかりあえ

(材料) 大根 6センチ
きゅうり 1本
ゆかり(粉) 小さじ1

(作り方) ① 大根ときゅうりは薄切りに
② ゆかりであえる

※大根ときゅうり人参などを生で使うときは酸味のあるもので和えると栄養を壊さない。



大根葉の味噌いため

(材料) 大根葉 1束
ごま油 小さじ2
砂糖 小さじ1
みりん 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
みそ 小さじ1
酒 小さじ1
白ごま 小さじ1

(作り方) ① 大根葉は良く洗い、細かく切る
② フライパンにごま油を熱し、水気を良くきった大根葉をいためる。
③ しんなりしたら調味料を加え、水分がなくなるくらい炒る。

※大根は根から皮、葉まで丸ごと食べられます。

おしらせ

☆11月27日(火) マクドナルドにお出かけ予定です。参加ご希望の方は11/16(金)までに職員にお伝えください。当日のお金や購入物の管理はご自身でお願いします。



今年4月マックでの様子

☆11月12～17日
13:00～15:00

のぞみまつり広場で芸術作品の展示をおこないます。ご家族はもちろんご興味のある方は是非お越しください。



昨年ののぞみ芸術祭の様

☆インフルエンザを予防しよう
○サイズのあったマスクを使いましょう
○手をこまめに洗いましょう
○睡眠をしっかりとりましょう
○インフルエンザ予防接種を受けましょう
そして予防接種を受けたら職員にお知らせください。



☆11月19～24日 読書週間を予定しています。ご自宅にあるお薦め本をお持ちください。また、気になる本などがありましたら職員までお伝えください



神栖市障害者デイサービスセンターのぞみ ご紹介 ～レクリエーション 外出～

のぞみでは創作活動やカラオケなどのレクリエーションをおこなっています。外出は地域の公園や公共施設、商店に初詣やお花見、買い物等に出かける利用者さんがとても楽しみにしている活動です。



息栖神社へ初詣



神栖中央公園でお花見



港公園散策

【生活介護】のぞみは、茨城県指定事業所として、障害のある方々の日中生活や活動を支援しています。ご本人の自立とご家族の介護負担が少しでも軽くなるようお手伝いします。
(利用の条件:市内にお住まいの障害支援区分3以上の方、
50才以上の方は区分2から 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: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:大川)

11月の予定と昼食メニュー

月		火		水		木		金		土	
<p>◆行事に参加希望がある時は、職員にお伝えください。 ◆予定は変更することがあります。</p>						1	制作活動		2	お誕生日	
						ソース焼きそば フルーツサラダ かき玉スープ	親子丼 おろし和え すまし汁		いなり寿司 卵豆腐あんかけ とろろ昆布汁		
						3	おたのしみ		文化の日		
						4	コーヒー寒天		シヤム"炒ト"		
5	6 出張散髪サービス		7	8		9		10 お誕生日			
制作活動 (クリスマス)						昼食：秋の味覚満喫フェア					
ご飯 魚の塩焼き 青菜の卵とし 豚汁		肉うどん ちくわ磯辺揚げ お浸し		ご飯 魚カレー きのことマリネ にら玉汁		きのご飯 揚げ出し豆腐 酢の物 みそ汁		きのご飯 ハヤシライス 白菜みかんサラダ かき玉スープ		ご飯 きのご飯 煮浸し モヤシスープ	
ヨーグルトゼリー		おぐらかん		牛乳かん		スイートポテト		かぼちやかん		おたのしみ	
12		13		14		15		16 外出申込締切		17	
のぞみ芸術祭 作品展示						避難訓練		のぞみ芸術祭 作品展示			
ご飯 鶏天ぷら 梅和え みそ汁		ご飯 けんぴらごぼう コンソメスープ		ご飯 煮物 みそ汁		ご飯 肉団子と白菜 煮物 加味、みそ汁		ご飯 ピカタ ごまあえ コンソメスープ		ご飯 いかチリソース ナムル 中華スープ	
ミルクあずきかん		ココアプリン		くずまんじゅう		カスタードプリン		さつまいも甘煮		かた"カレー	
19 12月出張散髪申込〆切		20		21		22		23		24	
読書週間											
ご飯 魚の味噌煮 はるさめ炒め すまし汁		ご飯 豆腐だんご 青菜ソテー とろろ昆布汁		わかめご飯 おでん カレーソテー まいたけ汁		ご飯 さけのホイル焼 炒め みそ汁		チャーハン フルーツサラダ ワンタンスープ		ご飯 鶏のネギソース じゃがいも煮 みそ汁	
抹茶プリン		芋ようかん		あんバターサンド		おやつプレート		おやつプレート		みたらし豆腐だんご	
26		27		28		29		30			
カラオケ大会		外出		フレグランス風呂							
ご飯 さけフライ ごまあえ けんちん汁		ご飯 チキンタルタル なめたけあえ みそ汁		ご飯 ささみ"粉焼 き コーンサラダ みそ汁		スパゲッティ ミートソース チキンサラダ コンソメスープ		ご飯 豆腐かさね焼き 切干し煮 みそ汁			
オレンジゼリー		さつまいもとりんご煮		さつまいもまんじゅう		カレーかん		ミルクくずもち			

【お願い】

- 感染性の高い病気が流行る時期です。病気予防のためにご利用者自身の体調の変化はもちろん、ご家族の方もご不調があるときは職員にお知らせください。
- 日中の寒暖差が大きくなってきました。肌着、上着、ひざかけなどご用意をお願いします。
- お休みなどのご連絡は当日の朝8:30までにのぞみ携帯(090-6922-4323)へお願いします。

編集後記

空気がだいぶ乾燥してきました。あの大嫌いなバチバチが車に触る度おこります。そして、朝昼の寒暖差も厳しくなってきました。これからもっと冷え込んできますが、利用者みなさんが暖くなるようなイベントを計画していますので楽しみにしてくださいね。(草野)