

2025年

一条短信

9月予定表

8月	利用者行事	その他関連行事	誕生日
1	月	月初めの打合せ	
2	火		菅原潤・横山
3	水		近藤修
4	木		
5	金	工賃支給日	
6	土	クラブ活動	法人理事会
7	日		
8	月	測定開始	
9	火		道南福祉協会幹事会
10	水		菊谷
11	木	給食会議	佐々木芳
12	金		新任職員研修
13	土	閉所日	
14	日		高野恵
15	月	閉所日(敬老の日)	
16	火		池田
17	水	誕生会	堀川
18	木		職員会議
19	金		工藤優
20	土	クラブ活動	
21	日		斉藤勇
22	月		吉崎・三浦さ
23	火	閉所日(秋分の日)	岡田亜
24	水	作業参観・懇談会	
25	木		
26	金	選択メニュー	職員研修
27	土		
28	日		
29	月		山内
30	火		大宮・須佐・坂井

『生活するために必要な家事って?』全国手をつなぐ育成会連合会「ひとりたち」2021版より

- ▼入所施設では、たくさんの仲間と一緒に生活をします。
支援者がいつもいて、いろいろなことを手伝ってくれるので安心です。
ただし、食事のメニューやお風呂の時間、寝る時間などが決まっている施設が多いです。
- ▼あなたはふだん、料理や洗濯、そうじなどの家事をしていますか？
生活していくためには、家事をすることが必要です。どんな家事があるのか、考えてみましょう。
- ・**買い物**
料理するのに必要な材料や、洗剤、ティッシュなど生活に必要な物をスーパーなどに買いにいけます。
- ・**料理**
自分が食べたいものをつくります。栄養のバランスに気をつけましょう。食べ終わったら食器を洗います。

- ・**洗濯**
毎日する人もいれば、少したまってからする人もいます。
- ・**布団干し**
ときどき干さないと、くさくなったり、虫がついたりします。
- ・**そうじ**
部屋やトイレお風呂などのそうじをします。「一週間のうち、〇曜日と〇曜日にはここをそうじする」などと決めている人もいます。
- ▼誰かと一緒に暮らすなら、家事は分担します。難しいことは、支援者に手伝ってもらえます。
- ◎**ポイント**
 - ・生活には料理や洗濯、そうじなどの家事が必要です。
 - ・家事をやりやすくする工夫も大切です。
 - ・誰かと一緒に暮らすなら、家事は分担しましょう。

次回に続きます。(文責 尾形)

献立予定表

月	火	水	木	金	土(クラブ活動)
1 ごはん みそ汁 豚肉マスタード焼き がんもの詰め煮	2 ごはん すまし汁 麻婆豆腐 もやしナムル	3 ごはん みそ汁 ピーマン肉詰め 朝半大福どかにかまサラダ ブドウゼリー	4 食パン スープ かぼちゃコロック わかどり若鶏のごま照り焼き 果物	5 ごはん 中華スープ 中華魚おとし さんま梅煮	6 かしわそば しらす和え ソフール
7 741Kcal	8 683Kcal	9 697Kcal	10 726Kcal	11 764Kcal	12 633Kcal
8 ごはん みそ汁 肉シュウマイ ブロッコリーとツナの和え物	9 バターロール クリームシチュー みずなわかふう 水菜和風サラダ りんごゼリー	10 うどん 白菜のごま和え 善きずし ヤクルト	11 ごはん みそ汁 焼き魚(ほっけ) 肉じゃが 果物	12 ごはん みそ汁 チキンカツ もやしと人参のり和え	13 閑所日
14 868Kcal	15 729Kcal	16 681Kcal	17 738Kcal	18 757Kcal	19 閑所日
15 閑所日(敬老の日)	16 ごはん みそ汁 豚肉の塩炒め シルバーサラダ	17 ☆誕生会☆ きのこごはん みそ汁 揚げ鶏のおろし煮 ピーナツ和え	18 ごはん すまし汁 鯖のみそ煮 ささみの梅和え しろはなまめ煮豆 白花豆	19 あんかけ焼きそば 中華スープ フルーツポンチ	20 チキンライス スープ 帆立風味フライ ミルクプリン
21 749Kcal	22 857Kcal	23 908Kcal	24 671Kcal	25 745Kcal	26 820Kcal
22 ごはん みそ汁 アジフライ きんぴらごぼう	23 閑所日(秋分の日)	24 焼き肉丼 みそ汁 小松菜のわさび和え シヨア	25 食パン スープ とりにく鶏肉のケチャップ照り焼き 和風スパゲティ	26▽選択メニュー▽ ヒレカツカレー 870 または しるみぎかな 自身魚フライカレー 840 スープ フレンチサラダ イチゴゼリー Kcal	27 閑所日
28 749Kcal	29 669Kcal	30 917Kcal	29 29	30 30	30 30
29 ごはん みそ汁 鶏のさっぱり煮 白菜なめたけ和え	30 バターロール ポークピカタ マセドアンサラダ ミルクコーヒー	★誕生会のおやつ★ コーヒゼリー あんにとろみ 杏仁豆腐 杏仁豆腐 だかし 駄菓子セット かば焼きさん太郎 ビックカツ 餅太郎			

ワークセンター 一条 夏まつり

今年で3回目となる夏まつりを行いました。くじびきや魚釣りなどのゲームを楽しみ、おいしいミニドッグやチョコバナナで縁日気分を味わいました。最後はいか踊りで盛り上がり、笑顔のあふれる行事となりました。



ワークス一条 夏のレクリエーション

今年のワークス一条夏のレクリエーションは、熱帯植物園へ行きました。かわいいサルを見た後は、ワークス一条にもどり、カフェいちのかき氷やパフェを食べました。



グループホームときとう 週末余暇支援

グループホームときとうの前で花火をしました。花火に火が点くと「綺麗だね！」と声が上がっていました。カラオケでは、皆さん上手に歌っていました。



お知らせ

退職職員
ワークセンター 一条 能登正次 (7.31付)