



新年を祝う会

令和5年1月19日に新年を祝う会を行いました。
感染症対策の為、各階に分かれて皆さんゆっくりとお食事を楽しまれ、和やかなひと時を過ごしました。

施設長と自治会役員のご利用者の挨拶で新年会が始まりました♪

全ご利用者の普段の様子や今年の抱負を映像にして紹介しました

表彰・長寿お祝い

いきいき
はつらつ賞

岩崎さん

今岡さん

坂根さん

山田さん

優しさ
ありがとう賞

岡さん

笑顔が
素敵で賞

常松さん

須山さん

いつまでもお元気で

廣野さん

松浦さん

高橋さん

お楽しみのお年玉抽選会では 誰が当たるかドキドキでした♪



当たったよ～!



平田本陣記念館へ出掛けてきました♪

令和4年11月、家族会主催にて平田本陣記念館へ出掛けてきました。ご家族様との久し振りの外出に、ご利用者の皆さんも笑顔で楽しめました!



初めて来たな



きれいな庭だね



どんな風に出来上がるのかな...

コツがつかめてきたよ

良いのが出来た!



完成!

日中活動

皆さんで協力して作品を作ったり、個々で趣味活動したりと、様々な活動を実施しています。

歌は命

皆さんとっても真剣です



日課です

季節の行事



餅つき

毎年恒例の餅つきを行いました。お雑煮用を作った他、この日のお茶の時間にも食べて頂きました。



女性職員も挑戦

つきたては
柔らかい〜



豆まき

今年も、邪気を払い良い事を呼び込めますように、と豆まきを行いました。



温かいメニューで
ほっこり

寒い日が続きましたが、温かい物を食べると気持ちまで温かくなってきますね。

すき焼き

昼食の献立に、すき焼きを提供しました。「出来立てでおいしい」と大好評でした。

熱いので
気を付けて下さいね



大判焼き

あつあつがおいしいね!

アツアツ、出来立てをお茶の時間に一。焼き上がってくると、甘い匂いが漂っていました。



出雲ロータリークラブ 様 出雲西高等学校インターアクト部 様より寄贈



出雲ロータリークラブ様よりクリスマス プレゼントを頂きました。当日は出雲西高等学校インターアクト部様も来所して下さい、ケーキやタオルを受け取りました。出雲西高の皆様はコロナ禍により直接関わって頂く機会がありませんでしたが、Youtubeにて生徒の方による吹奏楽の演奏と市民の方へのメッセージ映像を、ご利用者に見て頂きました。また、後日生徒さんが折り紙で作られた作品も頂き、食堂に飾っています。ご利用者からは「早くコロナが終わってまた来てもらいたい」との声が聞かれました。本当に有難うございました。



皆様のお気持ち、受け取りました!



(介護技術研修)



ご利用者の皆さんと職員の双方が安心して安全な介護ができる様、介護技術研修を行いました。今回は福祉用具の基本的な使い方を再度確認し、今後ご利用者の皆さんが良い姿勢で過ごせる様に日々のケアに活かしていきます。



地域福祉サービスセンター

ソレイユ

ソレイユでは、ご利用者の皆様から出たご希望の活動や、四季を感じる活動を取り入れながら、様々な活動を行っています。

体を動かす活動

散歩 キレイな桜に誘われ、いつもより足取りも軽くなります



活動前の準備運動



運動系 最近は、ご利用者同士協力して取り組むスポーツが人気です！

風船バレー

ボール取りゲーム

運動会 (満水リレー・玉入れ)

もっと低くして〜。届かんわ



これも人気♪
紙コップタワーゲーム



高く積み上がったなあ



雪合戦ゲーム



エイ！エイ！

外出 海が見える公園に出掛けました♪



机上の活動

全体創作
張り子の手文

玄関で可愛いウサギがお出迎えしています。



お福飾り



立体アート



放課後等デイサービス

季節を感じる活動や、五感を刺激する活動の他、 活動の一部を紹介します

創作系

干支作成

自分の手やステンシル等を使い、素敵なウサギが勢ぞろい。全て児童さんの手作りです。



生活に即した体験

お金の計算



縫い物



運動系

道具を使う等し、みんなで楽しめる工夫をしています。



シーソーに乗ったよ♪



風船割れないかな？
ドキドキ...



手がくすぐったいよお



サンタさん作ったよ



得点の計算もします



活動で作った
吹き流しの下で
満面の笑顔溢れます



苦手な食べ物も
頑張っって挑戦！

当事業所では、主として重症心身障害児の方にご利用いただいています。ご利用児一人ひとりが個性を生き、地域の中でのびのびと成長される事を目指し、ご家庭、学校、他事業所と連携し継続した支援となるよう十分に配慮しつつ、楽しく過ごして頂けるような工夫を行っています。

ご利用に関するお問い合わせ先

児童発達支援管理責任者 錦織菜穂子
でんわ 0853-43-7575





永年勤続表彰

恵寿会永年勤続制度にて
表彰されました。

《永年勤続》



前列左より 嘉本律子 (20年) 浅津真弓 (20年)



ボランティア・ご寄付・ご寄贈一覧

今年度もコロナ禍にもかかわらず、
地域の皆様、ご家族様にご支援、ご協力を頂き、
心より御礼申し上げます。

ボランティア一覧

- ヘアーズ・ミカミ 様(散髪)
- 原様、大岩様、松尾様、須山様(車椅子掃除)

寄付寄贈一覧

- 出雲西高等学校インターアクト部 様
- 出雲ロータリークラブ 様
- 神西幸楽会 様
- JA出雲女性部 様
- 須山延子 様
- 岡栄 様
- 飯塚進一 様
- やすらぎ会 様
- 原志保 様
- 勝部国博 様
- 樋野民子 様

情報発信

気になるエネルギーとカロリーの話！

暖かくなり厚手の服が要らなくなったこの時期、年末年始の食事や寒さで動く事が億劫になって、気が付いたら「体重が増えてる!」「力が弱くなって動きにくい気がする」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな時に役立つ栄養の話をもとめてみました。

カロリー(Kcal)って?

健康を維持したり、体を動かす為の力(エネルギー)の単位です。エネルギーは食事から摂取し、
成人男性では 2000~2200Kcal/日
成人女性では 1400~2000Kcal/日
が必要です。

食べ物と摂取エネルギー

エネルギーのもとになるのは、炭水化物・タンパク質・脂質で、それぞれエネルギー量が違います。

炭水化物	
4kcal/g	
たんぱく質	
4kcal/g	
脂質	
9kcal/g	

消費エネルギー

＝基礎代謝量＋運動で消費したエネルギー

基礎代謝量とは呼吸や消化吸収等の生命維持の為に
使われるエネルギーの量で

成人男性では 1500Kcal/日
成人女性では 1200Kcal/日 です。

摂り過ぎたエネルギーは中性脂肪
(体脂肪)として体内に蓄えられます
体脂肪1kg = 7000Kcal



摂取
エネルギー

消費
エネルギー

食事から摂取
エネルギーを減らす

運動量を増やす

基礎代謝が上がる

2ヶ月で体重を1kg減らすには
7000Kcal ÷ 60日 = 117Kcal
摂取エネルギーを1日約120Kcal
減らせると良いですね

《120Kcalの目安》

- ・ご飯を毎食2~3口分減らす
1食 - 30g × 3食 = -130Kcal
- ・ポテトチップス 1/3(1袋70g)
- ・ひとくちチョコレート 4個
- ・コーヒー飲料 300ml

