

# ここリビング 2025年5月プログラム表

氏名	
----	--

日	月	火	水	木	金	土
<b>☆日中訓練プログラム☆</b> ●健康チェック 9:30～10:00 ●午前プログラム 10:00～12:00 ●午後プログラム 13:00～15:00	【体を動かすプログラム】 飲み物、タオルなどの準備をお願いします。 【屋外でのプログラム】 飲物・帽子等の準備をお願いします。	【全体ミーティング】 利用者と職員と一緒に活動について考える場です。原則ご参加ください。 【感染対策について】 「検温」「手指消毒」「マスクの着用」にご協力をお願いします。	★ここリビングワーク★ 生活課題の解決や目標達成に向けて取り組むプログラムです。メニュー表から取り組む課題を決め、準備された資料などを活用しながら、スタッフや他メンバーとも意見を交えたり、アドバイスをもらったりしながら進めて行くワークです。	1 弁当 有・無 食事会 <b>ここリビングワーク</b> ウォーキング	2 弁当 有・無 食事会 <b>ここリビングワーク</b> ころこの元気プラス① 私と家族の距離感	3 憲法記念日 弁当 有・無 食事会 <b>ここリビングワーク</b> リラクゼーション
4 みどりの日 弁当 有・無	5 こどもの日 弁当 有・無	6 振替休日 弁当 有・無	7 弁当 有・無	8 弁当 有・無	9 弁当 有・無	10 弁当 有・無
食事会 <b>ここリビングワーク</b>	食事会 <b>ここリビングワーク</b>	食事会 体を動かそう(体育館)	食事会 <b>ここリビングワーク</b>	食事会 <b>ここリビングワーク</b>	食事会 <b>ここリビングワーク</b>	食事会 ストレッチ(訓練室)
スポーツ(体育館)	生活お役立ち① ～節約の仕方～	<b>ここリビングワーク</b>	みんなで茶話会	ボランティア活動 ～清掃活動～	果実を育てよう	映画鑑賞会
11 弁当 有・無	12 弁当 有・無	13 弁当 有・無	14 弁当 有・無	15 弁当 有・無	16 弁当 有・無	17 弁当 有・無
食事会 <b>ここリビングワーク</b>	食事会 <b>ここリビングワーク</b>	食事会 体を動かそう(体育館)	食事会 <b>ここリビングワーク</b>	食事会 <b>ここリビングワーク</b>	食事会 <b>ここリビングワーク</b>	食事会 <b>ここリビングワーク</b>
全体ミーティング 一斉清掃・予定立て	ころこの元気プラス② 孤独と孤立	<b>ここリビングワーク</b>	果実を育てよう	パウンドケーキを作ろう	社会資源を知ろう① 福祉サービス	ウォーキングゴミ拾い
18 弁当 有・無	19 弁当 有・無	20 弁当 有・無	21 弁当 有・無	22 弁当 有・無	23 弁当 有・無	24 弁当 有・無
食事会 <b>ここリビングワーク</b>	食事会 読書の時間	骨々亭とBOOK-OFFに行こう! 体を動かそう(体育館)	食事会 <b>ここリビングワーク</b>	食事会 <b>ここリビングワーク</b>	食事会 <b>ここリビングワーク</b>	食事会 ストレッチ(訓練室)
スポーツ(体育館)	生活お役立ち② ～掃除と片付け～	<b>ここリビングワーク</b>	ゲーム交流会	ボランティア活動 ～清掃活動～	パンを作ろう	果実を育てよう
25 弁当 有・無	26 弁当 有・無	27 弁当 有・無	28 弁当 有・無	29 弁当 有・無	30 弁当 有・無	31 弁当 有・無
食事会 <b>ここリビングワーク</b>	食事会 <b>ここリビングワーク</b>	食事会 体を動かそう(体育館)	食事会 <b>ここリビングワーク</b>	食事会 <b>ここリビングワーク</b>	食事会 <b>ここリビングワーク</b>	食事会 <b>ここリビングワーク</b>
バドミントン大会(体育館)	季節の飾りつけ 買い物	<b>ここリビングワーク</b>	お抹茶会	季節の飾りつけ	社会資源を知ろう② 生活保護	果実を育てよう
【宿泊者向け】 毎日9:00～朝ミーティング・健康チェックは、スタッフとともに活動について考える場です。原則ご参加ください。 ★買い物★ 毎週(火)16:00～フジ 毎週(水)(金)16:00～アルソ	【利用者企画について】 黄色い背景のプログラムは、利用者の皆さんが企画されたものです。 ※企画を希望される方がいらっしゃいましたら、担当職員までご相談ください。	【訓練室で出来る活動内容(例)】 読書/折り鶴の解体作業/折り紙/羊毛フェルト/ビーズ/編み物/刺繍/プラモデル/ぬり絵/スクラッチアート/習字/ペン習字/計算問題/字問題/パズル/プチブロック/ナンプレ/ワー	☆お弁当の利用時間☆ ○昼食12時15分～13時 訓練室にて ○夕食17時15分～18時 調理室にて 食事となります。事務所で渡します。 注文・キャンセルの締切は、昼食・夕食ともに前日の16:00までです。	管理責任者 サービス係 受付者	プログラムやその他予定に関するご意見、ご質問等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。 (ここリビング082-279-5004)	

# ここリビング 2025年5月 食事会献立表

日	月	火	水	木	金	土
※黄色い背景の日は 利用者の皆さんが 考えて下さった献立です				1 甘辛だれの照り焼きチキン かきたま汁	2 ひじき入り豆腐ハンバーグ 豆苗と油揚げの生姜醤油和え	3 ふわとろ親子丼 きゅうりの酢の物の物 味噌汁
4 プレーンオムレツ 春雨スープ	5 ささ身のねぎソースかけ フワッとのお好み玉子焼き	6 お楽しみ食事会 その日担当者が考えた メニュー	7 鶏胸肉のピカタ スナッフエンドウ柚子胡椒 バター炒め	8 ハンバーグ乗せオムライ ス わかめスープ	9 チキンカツ かきたまの甘酢あんかけ (かにかま)	10 きのこのパスタ スライスじゃがいものグ リーンアスパラのごまマヨ 和え
11 チキンカレートマトソース レタスサラダ	12 生姜焼き風のつけサラダ丼 味噌汁	13 豆ごはん 鶏むね肉と菜の花の煮物 味噌汁	14 豚肉とピーマンのひじき煮 水菜と油揚げの胡麻和え 味噌汁	15 お楽しみ食事会 その日の担当者が考える	16 カリカリ豚肉の薬味だれ ポテトサラダ 卵スープ	17 洋風オープンオムレツ 豆腐ナゲット
18 温玉うどん かき揚げ	21 豚のチーズピカタ 大根カリカリサラダ わかめスープ	20 外出	21 梅風味の肉巻き キャベツの煮ひたし 味噌汁	22 汁だく豚の生姜焼き 玉ねぎたっぷりトマトサ ラダ	23 厚揚げのそぼろ煮 人参のマスタード炒め 味噌汁	24 ざく切りキャベツのと豚肉の ナポリタン 包まないワンタンスープ
25 焼きそばアマトリチャーナ 卵スープ	26 ロコモコ丼 オニオンスープ	27 豆腐ステーキ 和風ポテトサラダ かきたま汁	28 ねぎじゃが炒め煮 小松菜と豆腐の味噌汁	29 鶏むね肉のステーキ パセリソース 人参しりしり キノコスープ	30 豆入り肉団子のトマト煮 ブロッコリーのカリカリ チーズ焼き もやし春雨スープ	31 茄子のキーマカレー トマトとレタスサラダ