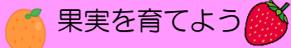


# こころリビング2025年2月プログラム表

利用者氏名

日	月	火	水	木	金	土
<p>【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、スタッフまでご相談ください。</p>	<p>【お知らせ】 全体ミーティングは、利用者とスタッフがともに活動について考える場です。原則ご参加ください。 ★プログラム時間★ ○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</p>	<p>★個別活動の日★ ・自分自身が、2時間の活動の中で出来ることを考えて、実践してみましょう。 ・まずは、自分の目標を立ててみましょう。 ・担当職員と一緒に考えてみましょう。</p>	<p>【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。</p>		<p>☆お弁当の利用時間について ○昼食12時15分~13時 訓練室で食べます。 ○夕食17時15分~18時 調理室で食べます。 昼夕とも事務所で渡します。 注文締切は、昼食・夕食とも前日の16:00までです。</p>	<p>1 弁当 有・無</p> <p>食事会 選択活動</p> <p>食事会の献立を考えよう</p>
2 弁当 有・無	3 弁当 有・無	4 弁当 有・無	5 弁当 有・無	6 弁当 有・無	7 弁当 有・無	8 弁当 有・無
食事会 選択活動	<p>節分イベント</p> 	食事会 音楽 ストレッチ (体育館)	食事会 選択活動	油そば「みや寺」と 中区図書館	食事会 選択活動	食事会 選択活動
スポーツ (体育館)		果実を育てよう 	IT講習会 	こころの元気プラス① 「これって私だけ」	映画鑑賞会 	
9 弁当 有・無	10 弁当 有・無	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
食事会 選択活動	食事会 選択活動	食事会 体を動かそう (体育館)	食事会 選択活動	食事会 選択活動	食事会 選択活動	食事会 選択活動
全体ミーティング 一斉清掃・予定立て	個別活動の日	生活家電を見に行こう！ エディオン・ヤマダ	生活お役立ち① 清掃編：台所（換気扇等）	ボランティア活動 ~清掃活動~	シュークリームを作ろう 	季節の飾りつけ（買物）
16 弁当 有・無	17 弁当 有・無	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
食事会 選択活動	食事会 選択活動	食事会 体を動かそう (体育館)	食事会 選択活動	食事会 選択活動	食事会 選択活動	食事会 選択活動
スポーツ (体育館)	BOOKOFFに行こう 	生活お役立ち② 清掃編：台所（食器棚等）	IT講習会 	ウォーキング	季節の飾りつけ	ゲームをしよう 
23 弁当 有・無	24 弁当 有・無	25 弁当 有・無	26 弁当 有・無	27 弁当 有・無	28 弁当 有・無	
食事会 選択活動	食事会 選択活動	ゆめタウン 廿日市に行こう 	音楽ダンス (体育館)	食事会 選択活動	食事会 選択活動	食事会 選択活動
バドミントン大会 (体育館)	社会資源を知ろう ~障害年金制度~		こころの元気プラス② 「やめたくてもやめられない」	ボランティア活動 ~清掃活動~	パンを作ろう 	



【選択活動の内容（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/漢字問題/パズル/ブチブロック/ナンプレ/ワード/エクセル

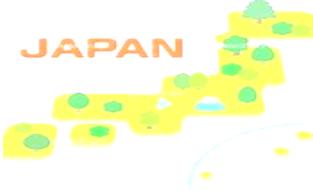
【宿泊者向け】  
毎日9:00~ 朝ミーティング、健康チェック  
毎週(火)16:00~ 買物 フジ  
毎週(水・金)16:00~買物アルゾ

【感染対策について】  
「検温」「手指消毒」「マスクの着用」につきましては、ご協力をお願いします。

サービス管理責任者	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。  
(こころリビング082-279-5004)

# ココリビング 2025年2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
						から揚げ サラダ 味噌汁
2	3	4	5	6	7	8
ホットサンド ジャーマンポテト コンソメスープ	節分イベント	竜田揚げ トマト、玉ねぎサラダ わかめの味噌汁	白菜の鶏肉の団子スープ 中華サラダ	利用者外出企画 油そば 「みや寺」	魚フライ きんぴらごぼう 豆腐の味噌汁	魚とキノコのバター 醤油焼き 小松菜の和え物 オニオンスープ
9	10		12	13	14	15
しらたきとんこつラーメン 冷凍餃子	揚げだし豆腐 焼魚 味噌汁	和風チキンステーキ 大根の漬け物 味噌汁	豚のキムチ炒め じゃがいもの煮転がし 卵スープ	鶏のトマト煮込み コールスローサラダ 卵スープ	鶏つくねと大根の煮物 玉ねぎ胡椒炒め 味噌汁	他人丼 水菜と油揚げの和え物 味噌汁
	17	18	19	20	21	22
チキンステーキ ポテトフライ オニオンスープ	豚バラ肉ポトフ パン	鍋焼きうどん 白菜の浅漬け	大根、ベーコン並べ蒸し 人参塩粒マスタード炒め 豆腐の味噌汁	鶏もも肉とカボチャのバ ター醤油煮 切り干し大根のサラダ 味噌汁	わかめご飯 厚揚げと大根の味噌煮 人参のクリーム和え	クリームシチュー パン みかん
23	24	25	26	27	28	
じゃがいものそぼろ煮 白菜とカニカマのしょう ゆ炒め	レンコングラタン パン 卵スープ	ゆめタウン廿日市に行こ う	里芋のニョッキ風 パン リンゴ	塩サバ 人参一口揚げ 味噌汁	和風ハンバーグ切り干し 大根の煮物 わかめ味噌汁	