

ここリビング 2025年4月プログラム表

氏名	
----	--

日	月	火	水	木	金	土
☆日中訓練プログラム☆ ●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。 	1 弁当 有・無 食卓会 体を動かそう (体育館)	2 弁当 有・無 食卓会 ここリビングワーク	3 弁当 有・無 食卓会 ここリビングワーク	4 弁当 有・無 食卓会 ここリビングワーク	5 弁当 有・無 食卓会 ここリビングワーク
6 弁当 有・無	7 弁当 有・無	8 弁当 有・無	9 弁当 有・無	10 弁当 有・無	11 弁当 有・無	12 弁当 有・無
食卓会 ここリビングワーク	食卓会 ここリビングワーク	いちご狩りに行こう 	食卓会 ここリビングワーク	食卓会 ここリビングワーク	食卓会 ここリビングワーク	食卓会 ストレッチ (訓練室)
スポーツ (体育館)	生活お役立ち① ~掃除と片付け1~		社会資源を知ろう① ~就労支援系サービス~	ボランティア活動 ~清掃活動~	果実を育てよう 	映画鑑賞会 
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	18 弁当 有・無	19 弁当 有・無
食卓会 ここリビングワーク	食卓会 ここリビングワーク	食卓会 体を動かそう (体育館)	食卓会 ここリビングワーク	食卓会 ここリビングワーク	食卓会 ここリビングワーク	食卓会 ここリビングワーク
全体ミーティング 一斉清掃・予定立て	こころの元気プラス② ~睡眠と生活リズム~	ここリビングワーク	果実を育てよう 	パウンドケーキを作ろう!	カラオケバンバンに行こう!	ウォーキングゴミ拾い
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	25 弁当 有・無	26 弁当 有・無
食卓会 ここリビングワーク	食卓会 読書の時間 	食卓会 体を動かそう (体育館)	食卓会 ここリビングワーク	食卓会 ここリビングワーク	食卓会 ここリビングワーク	食卓会 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2~	西区スポーツセンターでソフトボールをしよう!	社会資源を知ろう② ~ピアについて~	ボランティア活動 ~清掃活動~	季節の飾りつけ 買い物 	果実を育てよう 
27 弁当 有・無	28 弁当 有・無	29 昭和の日 弁当 有・無	30 弁当 有・無	【全体ミーティング】 利用者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。
食卓会 ここリビングワーク	食卓会 ここリビングワーク	食卓会 体を動かそう (体育館)	食卓会 ここリビングワーク			
スポーツ (体育館)	季節の飾りつけ 	ここリビングワーク	パンを作ろう 			
【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	☆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	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。 (ここリビング082-279-5004)	

こころリビング 2025年4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 チキンとジャガイモの 中濃ソース煮込み 味噌汁	2 トマトたっぷり カレースープパスタ 野菜サラダ	3 豚肉とピーマンの オイスター炒め スープ	4 鶏もも肉と玉葱の甘辛炒め 人参の胡麻和え	5 豚骨ラーメン 冷凍餃子
	6 キャベツと肉じゃが甘辛炒め 玉葱のハム巻きフライ 味噌汁	7 れんこんとかぼちゃの揚げ ほうれん草とハムの 洋風胡麻和え	8 いちご狩り 🍓	9 鶏むね肉と豆苗の さっと蒸し じゃがいもと ペッパーチーズ絡め 味噌汁	10 かに玉の甘酢あんかけ レタスとベーコンのマヨ	11 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
13 きつねうどん とり天	14 おろし照り焼ハンバーグ サラダ	15 キャベツとソーセージ サワークラフト風パスタ	16 料理対決🔥 春野菜メニュー	17 豚こまと餅の袋煮 ごぼうさくさく揚げ	18 鶏モモの塩唐揚げ キャベツのゆかり揚げ	19 簡単ミートソーススパゲテー レタス・ベーコンの マヨサラダ
20 豚肉とごぼうの柳川風丼 人参の麺つゆ和え 味噌汁	21 ミートボールのオイスター クリーム煮 パン	22 鶏肉とネギの生姜蒸し 厚揚げとニラタマアン炒め	23 豚こまともやしのニンニク 塩炒め 人参の和え物	24 鶏モモとレンコン、こんにゃくのきんぴら じゃがいもの味噌汁	25 その日の担当者が考えた メニュー お楽しみに🍷	26 プラントベースの鶏卵うどん きなこもち
27 オムレットサンド コーヒー	28 カリカリ豚とごぼうの 麺つゆ南蛮 春キャベツともやしのナムル	29 ほうれん草と舞茸の和風 スープパスタ 人参・ザーサイの炒め物	30 豚三枚肉・青じそ巻き 人参の麺つゆ和え			