

すこやか 通所だより

社会福祉法人 西宮市社会福祉事業団
 介護老人保健施設すこやかケア西宮 通所リハビリ
 〒663-8014 西宮市林田町 7-17
 TEL 0798(68)2717 FAX 0798(68)2701
<http://nishinomiya-fukushi.or.jp/>



かわいい お茶菓子で ほっこりひととき♪



6月2週目は、皆さんにお茶菓子を選んでもらい、おやつの時間に召し上がって頂きました。初夏らしい色鮮やかなお茶菓子で、皆さん喜ばれていましたよ。次回もお楽しみに♪

バーム作りをしました♪

昨年、女性の皆さんに大好評だったバーム作りを今年も行いました。複数個作られる方もいて、参加された方はとても嬉しそうでした♪



やってみよう！自宅でリハビリ！



つま先立ち

イスなど動かない物を持って、ゆっくりかかとを上げ下げします。体を上に引き上げるように意識しましょう。10回×2セットが目安です。



スクワット

ゆっくり膝を曲げます。膝がつま先よりも前に出ないように、おしりを後ろに突き出すイメージです。10回×2セットが目安です。



7月1日(金)

国民安全の日
あすぎの日
赤魚の照り焼き
ナスと豆腐の田楽
大根と海藻のサラダ
ごはん
巻麩のすまし汁
あんみつ

7月2日(土)

ユネスコ加盟記念日
たわしの日
肉団子のデミグラス煮
ミモザサラダ
ごはん
玉ねぎのコンソメスープ
いちごムース
どら焼き

7月4日(月)

梨の日
那須の日
豚肉の柳川風煮
青梗菜のおかか和え
ごはん
麩のみそ汁
フルーツ(洋梨)
タピオカ風ドリンク

7月5日(火)

ビキニスタイルの日
鶏肉の梅かつお煮
チャンプルー
青菜のくるみ和え
ごはん
キャベツの味噌汁
タピオカ風ドリンク

7月6日(水)

サラダ記念日
マーボー豆腐
春雨サラダ
ごはん
たまご中華スープ
マンゴー杏仁
タピオカ風ドリンク

7月7日(木)

七夕
川の日
七夕そうめん
洋風ちらし寿司
大根のかにあんかけ
すいかゼリー
タピオカ風ドリンク

7月8日(金)

チキン南蛮の日
質屋の日
チキン南蛮の日
青梗菜の磯和え
ごはん
玉ねぎのみそ汁
フルーツ(パイナップル)
タピオカ風ドリンク

7月9日(土)

ジェットコースターの日
牛焼き肉風炒め
厚揚げの煮物
いんげんのピーナッツ和え
ごはん
麩のみそ汁
タピオカ風ドリンク

7月11日(月)

ラーメンの日
世界人口デー
冷やし鶏塩ラーメン
わかめごはん
エビシューマイ
白菜の中華和え
カスタードデニッシュ

7月12日(火)

人間ドッグの日
鮭のみりん焼き
里芋のくるみみそ和え
小松菜の和え物
炊き込みご飯
かきたま汁
チョコレートまんじゅう

7月13日(水)

生命尊重の日
ポークチャップ
コールスローサラダ
ごはん
玉ねぎのコンソメスープ
フルーツ(オレンジ)
ロールケーキ

7月14日(木)

ひまわりの日
ゼリーの日
チキンカツ煮
金平ゴボウ
ごはん
小松菜のみそ汁
フルーツ(みかん)
いちごゼリー

7月15日(金)

大阪港開港記念日
オムカレー(富良野ご当地メニュー)
枝豆入りポテトサラダ
キャベツのコンソメスープ
フルーチェ
レモンケーキ

7月16日(土)

外国人力士の日
盆送り火
サワラの西京焼き
厚揚げの生姜煮
白菜のしば和え
ごはん
花麩のすまし汁
水まんじゅう

7月18日(月)

海の日
マドレーヌの日
蒸し鶏のねぎソースかけ
大根とちくわの煮物
いんげんの胡麻酢和え
ごはん
麩のすまし汁
マドレーヌ

7月19日(火)

北壁の日
女性大臣の日
サバの味噌煮
チンゲン菜の炒め物
キャベツの甘酢和え
ごはん
麩のすまし汁
おかき

7月20日(水)

月面着陸の日
ハンバーガーの日
メンチカツ
小松菜の煮びたし
マカロニサラダ
ごはん
巻き麩のみそ汁
牛乳ケーキ

7月21日(木)

神前結婚記念日
牛肉のカレー風味炒め
里芋の白煮
金時豆
ごはん
はんぺんのすまし汁
ミニあんぱん

7月22日(金)

著作権制度の日
白身魚の香味焼き
青菜のワサビ和え
ごはん
麩のみそ汁
ゼリー
炭酸まんじゅう

7月23日(土)

土用の丑の日
文月ふみの日
うな玉丼
高野豆腐の炊き合わせ
きゅうりの梅肉和え
花麩のすまし汁
バニラババロア

7月25日(月)

夏氷の日
体外受精の日
アジの幽庵焼き
豆腐のあんかけ
カリフラワーのサラダ
ごはん
白菜のみそ汁
練切り

7月26日(火)

幽霊の日
日光の日
チキンカツ
きゅうりのしらす和え
ごはん
小松菜のみそ汁
フルーツ(みかん)
コーヒーゼリー

7月27日(水)

ツナの日
木の葉丼
冬瓜のそぼろ煮
いんげんのツナマヨ和え
ほうれん草のみそ汁
抹茶ワッフル

7月28日(木)

葉っ葉の日
なにわの日
赤魚の照り煮
スパゲティソテー
枝豆とエビのドレッシング和え
ごはん
白菜のみそ汁
黒糖まんじゅう

7月29日(金)

アマチュア無線の日
カレーうどん
ゆかりごはん
大根と海藻のサラダ
フルーツ(パイナップル)
マフィン

7月30日(土)

プロレス記念日
明治最後の日
サワラのゴマ風味焼き
揚げナスの煮物
きゅうりのおろし和え
ごはん
玉ねぎのみそ汁
吹雪まんじゅう