



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/>


暑い季節に 冷たい飲み物で一休み♪

7月2週目は、タピオカ風ゼリードリンクを提供しました。4種類の味から選んで頂きました。カフェオレと抹茶ミルクが好評でした♪



作成者の個性が光る 芝人形♪

昨年に引き続き芝人形作りを行いました。西洋芝が伸びてくると髪の毛になるのがとても楽しみです♪



やってみよう！自宅でリハビリ！



★足踏み★
 イスに座って背筋を伸ばし足を交互に高く上げる。
 20回×2セット



★膝伸ばし★
 膝を交互にゆっくり伸ばし、ゆっくり曲げる。
 20回×2セット

8月1日(月) 水の日 パインの日 サラダロールフライ もやしの錦糸和え ごはん 豆腐のみそ汁 フルーツ(りんご) パインゼリー	8月2日(火) 学制発布記念日 ホコ天記念日 白身魚のムニエル トマトソース アスパラソテー さつま芋サラダ ごはん コンソメスープ とろ焼き	8月3日(水) はちみつの日 ハサミの日 サバのレモン醤油焼き 小松菜の炒め煮 揚げナスのおろしダレ ごはん キャベツのみそ汁 南瓜蒸しパン	8月4日(木) 箸の日 ビアホールの日 冷やし中華 ふりかけごはん 小籠包 杏仁豆腐 レモンケーキ	8月5日(金) タクシーの日 親子丼の日 親子丼 ひじきの煮物 しる菜のしらす和え 花麩のすまし汁 おかき	8月6日(土) 広島平和記念日 広島原爆忌 ロールキャベツ ほうれん草のソテー マカロニサラダ ごはん コンソメスープ たい饅頭
--	---	--	--	--	--

8月8日(月) チャーハンの日 笑いの日 エビ炒飯 蒸しシューマイ ぜんまいのナムル 中華スープ かき氷	8月9日(火) 長崎原爆忌 ハンバーグの日 チーズinハンバーグ コールスローサラダ ごはん ポタージュスープ フルーツ(洋梨) かき氷	8月10日(水) 道の日 焼き鳥の日 焼き鳥 きゅうりのさっぱり和え ごはん 麩のみそ汁 ヨーグルト かき氷	8月11日(木) 山の日 ガンパレの日 麻婆ナス 豆腐サラダ 中華スープ ごはん フルーツ(オレンジ) かき氷	8月12日(金) 国際少年デー 君が代記念日 鶏肉のねぎ味噌焼き がんもの煮物 インゲンのゴマ和え ごはん 素麺のすまし汁 かき氷	8月13日(土) 函館夜景の日 瓦そば ふりかけごはん 南瓜の煮物 和梨のゼリー かき氷
---	--	--	---	---	--

8月15日(月) 終戦記念日 中華の日 八宝菜 もやしナムル ごはん 中華スープ フルーツ(パイン) 抹茶ゼリー	8月16日(火) 女子大生の日 鶏肉の山賊焼き 冬瓜の煮物 白菜のゆかり和え ごはん 豆腐のみそ汁 カステラ胡麻饅頭	8月17日(水) プロ野球ナイター記念日 やわらかマグロカツ 南瓜の煮物 ビーフンサラダ ごはん 麩のみそ汁 たこ焼き	8月18日(木) 高校野球記念日 米の日 三色丼 がんもの煮物 胡瓜の甘酢和え 小松菜のみそ汁 あんみつ	8月19日(金) バイクの日 シュークリームの日 タラの味噌マヨ焼き マカロニソテー 海藻サラダ ごはん かきたま汁 シュークリーム	8月20日(土) 交通信号の日 豚肉じゃが 人参のしりしり めかぶ和え ごはん 麩のみそ汁 野菜カステラ
--	---	--	---	--	---

8月22日(月) チンチン電車の日 鯖の胡麻焼き 白菜のおかか煮 フルーツ ごはん みそ汁 黒糖饅頭	8月23日(火) 白虎隊の日 乳酸菌の日 おかめうどん わかめご飯 磯辺揚げ フルーツ(りんご) カルピスかん	8月24日(水) ポンパイ最後の日 さっぱりちらし寿司 ミニそうめん 夏野菜のそぼろあん フルーツ(パイン) バームクーヘン	8月25日(木) 即席ラーメンの記念日 タラのちり蒸し 大豆ひじき煮 小松菜のわさび和え ごはん 麩のみそ汁 水まんじゅう	8月26日(金) レインボーブリッジの日 よだれ鶏 カニカママヨ和え ごはん 大根の中華スープ フルーツ(洋梨) ココア蒸しパン	8月27日(土) 寅さんの日 赤魚の照り煮 茄子の田楽 薬味のせし奴 ごはん 素麺のすまし汁 おかき
---	--	--	--	---	---

8月29日(月) 文化財保護法施行記念日 焼き肉の日 タラの揚げあんかけ ひじきの煮物 チンゲン菜のゆず和え ごはん キャベツのすまし汁 カスタードケーキ	8月30日(火) 富士山測候所記念日 冒険家の日 タコライス(沖縄県ご当地メニュー) 明太マカロニサラダ 玉ねぎのコンソメスープ フルーチェ オレンジゼリー	8月31日(水) 野菜の日 鯖の照り煮 もやしの野菜炒め 蓮根の辛子マヨ和え ごはん 麩のみそ汁 吹雪饅頭
---	---	--

