



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/>


手作りのトンボが完成しました！



もうすぐこの
トンボ達がど
こかへ飛び立
ちますよ！
お楽しみに♪



すこやか野菜の収穫♥

ゴーヤやトマトの収穫を手伝っていただきました。今回のゴーヤは少し小ぶりです。皆さん、いつもゴーヤはどんな風に料理されますか？



やってみよう！足のむくみ予防体操！

かかと上げ

5回2セット行う



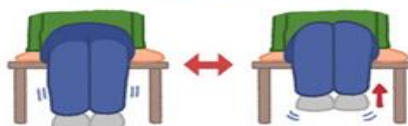
足首の運動

4秒ずつを2セット行う



足を弾ませる運動

ジャンプするように
10秒を2セット行う



足の指の運動

5回2セット行う



<p>9月1日 (木) キウイの日 防災の日 味噌ラーメン ぶりかけごはん 焼き餃子 白菜の和え物 どんぶり焼き</p>	<p>9月2日 (金) 宝くじの日 牛乳の日 豚肉のしぐれ煮 ほうれん草の炒め物 キャベツのもろみ和え ごはん 素麺のすまし汁 味噌饅頭</p>	<p>9月3日 (土) ホームラン記念日 牛乳の日 白身魚の信州蒸し きのこのオイスター炒め 青菜の錦糸和え ごはん 豆腐のみそ汁 さつま芋ケーキ</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>9月5日 (月) クリーンコールドデー (石炭の日) 鶏の竜田揚げ インゲンのフレンチ和え ごはん 豆腐のみそ汁 フルーツ (りんご) フロア喫茶</p>	<p>9月6日 (火) 妹の日 メロンの日 豚肉の梅生姜焼き 南瓜の甘煮 青菜のおかかマヨ和え ごはん 白菜のみそ汁 フロア喫茶</p>	<p>9月7日 (水) CMソングの日 クリーナーの日 鮭の和風ムニエル 高野の煮物 ほうれん草の磯和え ごはん 麩のみそ汁 フロア喫茶</p>	<p>9月8日 (木) 国際識字デー ハヤシライスの日 ハヤシライス チーズサラダ フルーツヨーグルト 漬物 フロア喫茶</p>	<p>9月9日 (金) 重陽の節句 救急の日 栗ご飯 ホッケの塩焼き 小松菜のおかか和え 茶碗蒸し フロア喫茶</p>	<p>9月10日 (土) 全国下水道促進デー お月見メニューの日 お月見ハンバーグ 金平れんこん ごはん ほうれん草のみそ汁 フルーツ (みかん) フロア喫茶</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>9月12日 (月) 宇宙の日 紅葉の日 炊き込みご飯 プリの生姜煮 ほうれん草の炒め物 ブロッコリーのオーロラ和え 玉ねぎのみそ汁 もみじ饅頭</p>	<p>9月13日 (火) 世界の法の日 司法保護記念日 エビピラフ コーンコロケ 大根サラダ キャベツのコンソメスープ レモンケーキ</p>	<p>9月14日 (水) メンズバレンタインデー サバの塩焼き はんぺんの卵とじ ほうれん草のワサビマヨ和え ごはん 麩のすまし汁 パームクーヘン</p>	<p>9月15日 (木) ひじきの日 飛鳥鍋風 もみうり ごはん フルーツ (パイナップル) カステラ胡麻饅頭</p>	<p>9月16日 (金) 国際オゾン層保護デー はんぺん&南瓜フライ 千切り大根の煮物 ごはん チンゲン菜のみそ汁 フルーツ (マンゴー) チョコレートババロア</p>	<p>9月17日 (土) モノレール開業記念日 タラの沢煮あん 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し ごはん 麩のみそ汁 和のパンケーキ</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>9月19日 (月) 敬老の日 苗字の日 赤飯 天ぷら (抹茶塩) 紅白なます 赤だし 和梨ゼリー 上用饅頭</p>	<p>9月20日 (火) 空の日 バスの日 鯖のタルタル焼き スパゲティソテー 大豆サラダ ごはん コンソメスープ 栗ようかん</p>	<p>9月21日 (水) 世界アルツハイマーデー 肉じゃが 蓮根はさみ揚げ 白菜の塩昆布和え ごはん キャベツのみそ汁 ミニクリームパン</p>	<p>9月22日 (木) 国際ビーチクリーンアップデー 魚の焼き南蛮漬け 里芋の白煮 小松菜の磯和え ごはん かきたま汁 レーズン蒸しパン</p>	<p>9月23日 (金) 秋分の日 不動産の日 押し寿司 豆腐のかにあんかけ チンゲン菜の和え物 白玉麩のすまし汁 おはぎ</p>	<p>9月24日 (土) 清掃の日 海藻サラダの日 ミートボールのデミグラス煮 ポパイソテー ごはん ポタージュスープ フルーツ (白桃) おかき</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>9月26日 (月) 伊勢湾台風の日 豚肉の中華炒め バンバンジー風サラダ ごはん 玉ねぎの中華スープ 杏仁フルーツ 酒まんじゅう</p>	<p>9月27日 (火) 世界観光の日 フライ盛り合わせ ふうふう大根 インゲンの胡麻和え ごはん 花麩のすまし汁 コーヒーゼリー</p>	<p>9月28日 (水) パソコン記念日 鯖の香味ダレ がんもの煮物 長芋のぼん酢和え ごはん 麩のみそ汁 黒糖饅頭</p>	<p>9月29日 (木) 日中国交正常化の日 クリーニングの日 鶏肉の照り焼き 卵豆腐のあんかけ インゲンのからし和え ごはん ほうれん草のすまし汁 ドームケーキ (あんこ)</p>	<p>9月30日 (金) クレーンの日 くるみの日 鮭の幽庵焼き 大豆の煮物 ホウレン草の胡麻和え ごはん じゃが芋のみそ汁 野菜カステラ</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

