



# 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/>


## 敬老会で 賀寿の お祝いをしました♪



今年賀寿を迎えられた皆さんのお祝いをしました。元気の秘訣は「好きな物を食べる事」と仰られる方もいました。



## おしゃれな ストラップを 作ってみました!

服のボタンを再利用し、手芸用の紐を使ってストラップを作りました。出来たストラップには名札を付けて、皆さんの鞆に付けてもらいます。



## やってみよう! 自宅でエクササイズ!



上向きに寝て反対側の膝は曲げる  
もう一方の膝は伸ばす  
膝を伸ばした足を上げる  
10回×2セットが目安です。



横向きに寝て下の方の膝は曲げる  
上の方の膝は伸ばす  
股を開くようにゆっくり上げる  
10回×2セットが目安です。

<p>10月31日(月) ハロウィン 日本茶の日</p> <p>パンプキンシチュー マリネサラダ ごはん フルーツカクテル</p> <p>かぼちゃのケーキ</p>	<p>11月1日(火) 犬の日 すしの日</p> <p>タラの酒蒸し きんぴらごぼう 青菜のお浸し ごはん 豆腐のみそ汁 おかき</p>	<p>11月2日(水) 阪神タイガース記念日</p> <p>○</p> <p>はんぺん&amp;南瓜フライ ひじきの煮物 ほうれん草のしらす和え ごはん 白菜のみそ汁 アップルデニッシュ</p>	<p>11月3日(木) 文化の日 高野豆腐の日</p> <p>サバの塩麹焼き 高野の煮物 青菜の胡麻和え ごはん 麩のみそ汁 栗ようかん</p>	<p>11月4日(金) ユネスコ憲章記念日</p> <p>○</p> <p>ナポリタン 菜めし マリネサラダ じゃが芋のコンソメスープ フルーツ(パイナップル) 和のパンケーキ</p>	<p>11月5日(土) 電報の日 チーズケーキの日</p> <p>豚肉と卵の中華炒め ビーフンサラダ ごはん チンゲン菜の中華スープ フルーツ(マンゴー) チーズケーキ</p>
<p>11月7日(月) とんかつの日 鍋の日</p> <p>豚カツ 長いもの白煮 きゅうりのめかぶ和え ごはん 玉ねぎのみそ汁 フロア喫茶</p>	<p>11月8日(火) レントゲンの日 刃物の日</p> <p>ホッケの塩焼き 銀あんかけ 青菜のおかか和え ごはん 白菜のみそ汁 フロア喫茶</p>	<p>11月9日(水) 119番の日 換気の日</p> <p>秋のきのこちらし寿司 炊き合わせ きゅうりのおろし和え 赤だし</p> <p>フロア喫茶</p>	<p>11月10日(木) エレベーターの日 トイレの日</p> <p>小樽あんかけ焼きそば ゆかりごはん 焼売 卵の中華スープ メロンゼリー フロア喫茶</p>	<p>11月11日(金) 世界平和記念日 鮭の日</p> <p>鮭の焼き浸し 冬瓜のカニあんかけ ほうれん草の磯和え ごはん そうめんのすまし汁 フロア喫茶</p>	<p>11月12日(土) 洋服記念日 豆腐の日</p> <p>鶏肉とキャベツの生姜炒め ポテトサラダ ごはん 花麩のすまし汁 フルーチェ フロア喫茶</p>
<p>11月14日(月) いい石の日 盛人の日</p> <p>肉じゃが 千切り炒め キャベツのレモン醤油和え ごはん 麩のみそ汁 牛乳寒</p>	<p>11月15日(火) かまぼこの日 こんぶの日</p> <p>木の葉丼 ほうれん草とエビの煮物 なめこおろし じゃが芋のみそ汁</p> <p>吹雪饅頭</p>	<p>11月16日(水) 幼稚園記念日</p> <p>○</p> <p>赤魚の照り煮 じゃが芋の煮物 春菊のわさび和え ごはん 豆腐のみそ汁 ケーキ</p>	<p>11月17日(木) 将棋の日</p> <p>○</p> <p>鶏のチリマヨソース ほうれん草のナムル ごはん 白菜の中華スープ 杏仁フルーツ レモンケーキ</p>	<p>11月18日(金) 土木の日</p> <p>○</p> <p>ミックスフライ オクラの磯和え ごはん 玉ねぎのみそ汁 フルーツカクテル 酒饅頭</p>	<p>11月19日(土) 農業協同組合法公布記念日 緑のおばさんの日</p> <p>牛のすき煮 卵豆腐 もやしの甘酢和え ごはん 麩のみそ汁 ココア蒸しパン</p>
<p>11月21日(月) フライドチキンの日</p> <p>○</p> <p>フライドチキン ポパイソテー マセドニアンサラダ ごはん 玉ねぎのコンソメスープ バームクーヘン</p>	<p>11月22日(火) いい夫婦の日 ボタンの日</p> <p>ぎつねうどん 菜めし はんぺんの磯辺揚げ 青菜の白和え</p> <p>そば上用饅頭</p>	<p>11月23日(水) 勤労感謝の日 赤飯の日</p> <p>赤飯 鱈の西京焼き 小松菜のわさび和え 茶碗蒸し</p> <p>ミニあんぱん</p>	<p>11月24日(木) オペラ記念日 東京天文台設置記念日</p> <p>ホッケの香味焼き 五目煮豆 ごはん そうめんのすまし汁 フルーツ(ミカン) バナナケーキ</p>	<p>11月25日(金) ハイビジョンの日 カレーの日</p> <p>カレーライス トマトサラダ フルーツポンチ 福神漬け</p> <p>抹茶ゼリー</p>	<p>11月26日(土) ベンの日</p> <p>○</p> <p>鮭の柚庵焼き ニラの卵とじ さつま芋サラダ ごはん チンゲン菜のみそ汁 もみじ饅頭</p>
<p>11月28日(月) 税関記念日</p> <p>○</p> <p>サバの利休煮 はんぺんバターソテー 青菜の錦糸和え ごはん 麩のみそ汁 金時豆蒸しパン</p>	<p>11月29日(火) 議会開設記念日</p> <p>○</p> <p>八宝菜 インゲンのピーナッツ和え ごはん 大根の中華スープ フルーツ(黄桃) コーヒーゼリー</p>	<p>11月30日(水) カメラの日</p> <p>○</p> <p>ポークチャップ ほうれん草のコーン炒め マリネサラダ ごはん 大根のコンソメスープ こしあんケーキ</p>			

