



# 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/>


## 選べる和菓子で 秋を感じました♪



「選べる和菓子」  
柿やモンブラン  
風の和菓子  
お茶と共に楽し  
んで頂きました。



## クリスマスツリーを 作ってみました!

毎年恒例のクリスマスツリー作りを、今年も皆さんと行いました。  
今年のツリーはくるくる回るので、飾りが華やかに見えますよ!



## やってみよう! 自宅でエクササイズ!



☆腹筋運動☆  
仰向きに寝て足を立てる  
おへそを見るように頭を上げる  
10回×2セットが目安です。



☆背筋運動☆  
仰向きに寝て足を立てる  
お尻を閉めながら上にあげる  
10回×2セットが目安です。



# 12月



12月1日(木)

映画の日  
ワッフルの日  
メンチカツ  
チンゲン菜の煮浸し  
大根の和風サラダ  
ごはん  
麩のみそ汁  
ワッフル

12月2日(金)

日本アルゼンチン修好記念日  
○  
赤魚の照り煮  
じゃが芋金平  
小松菜の酢味噌和え  
ごはん  
巻麩のすまし汁  
水ようかん

12月3日(土)

カレンダーの日  
奇術の日  
豚と厚揚げのチャンプルー  
ふろふき大根  
青菜のしそ実和え  
ごはん  
そうめんのすまし汁  
マドレーヌ

12月5日(月)

国際ボランティアデー  
○  
塩タンメン  
菜めし  
ギョウザ  
春菊の錦糸和え  
味噌饅頭

12月6日(火)

姉の日  
音の日  
さつまずもじ  
豚と厚揚げの旨煮  
赤だし  
フルーツカクテル  
ふくれ菓子

12月7日(水)

神戸港開港記念日  
○  
すき焼き風卵とし  
カリフラワーのピクルス風  
金時豆  
ごはん  
小松菜のみそ汁  
牛乳ケーキ

12月8日(木)

太平洋戦争開戦記念日  
○  
鯖のチーズ焼き  
ポパイソテー  
コーンサラダ  
ごはん  
じゃが芋のコンソメスープ  
上肉饅頭(赤)

12月9日(金)

障害者の日  
○  
かやくごはん  
冬野菜の炊き合わせ  
胡瓜の甘酢和え  
花麩のみそ汁  
フルーツ(白桃)  
イチゴムース

12月10日(土)

世界人権デー  
魚の日  
魚の揚げおろし煮  
茄子の田楽  
キャベツのゆかり和え  
ごはん  
素麺のすまし汁  
おかき

12月12日(月)

バッテリーの日  
○  
鯖のタルタル焼き  
切り干し大根の煮物  
しろなのからし和え  
ごはん  
白菜のみそ汁  
クリスマス喫茶

12月13日(火)

ビタミンの日  
○  
豚肉とかぶの炒め物  
ひじきの煮物  
ブロッコリーのおかか和え  
ごはん  
小松菜のすまし汁  
クリスマス喫茶

12月14日(水)

南極の日  
○  
チキンライス  
ミートボールのデミグラ煮  
マカロニサラダ  
コーンポタージュスープ  
クリスマス喫茶

12月15日(木)

観光バスの記念日  
○  
鱈の焼き南蛮漬け  
豆腐チャンプルー  
チンゲン菜の磯和え  
ごはん  
かぼちゃのみそ汁  
クリスマス喫茶

12月16日(金)

紙の記念日  
○  
きのこの和風スープスパ  
鮭ごはん  
フレンチサラダ  
フルーツ(オレンジ)  
クリスマス喫茶

12月17日(土)

飛行機の日  
○  
牛肉の柳川煮  
大根のあんかけ  
ホウレン草のお浸し  
ごはん  
花麩のみそ汁  
クリスマス喫茶

12月19日(月)

日本初飛行の日  
シュークリームの日  
ホイコーロー  
ブロッコリーの中華煮  
春雨サラダ  
ごはん  
白菜の中華スープ  
シュークリーム

12月20日(火)

フリの日  
デパート開業の日  
ほうとう風うどん  
ゆかりごはん  
春菊の胡麻和え  
フルーツ(バナナ)  
焼きドーナツ

12月21日(水)

クロスワードパズルの日  
○  
ロールフライ  
ひじきと大豆の煮物  
白菜の酢の物  
ごはん  
ほうれん草のみそ汁  
どら焼き

12月22日(木)

冬至  
労働組合法制定記念日  
炊き込みご飯  
鯖の柚香煮  
南瓜の煮物  
胡瓜のおろし和え  
豆腐のみそ汁  
いちごゼリー

12月23日(金)

テレホンカードの日  
東京タワー完成の日  
タラのとろろ蒸し  
じゃが芋のそぼろ煮  
ほうれん草のもろみ和え  
ごはん  
白菜のすまし汁  
吹雪饅頭

12月24日(土)

クリスマスイブ  
納めの地蔵  
鶏肉のはちみつ照り焼き  
高野の煮物  
もずく酢  
ごはん  
麩のみそ汁  
チョコレートババロア

12月26日(月)

プロ野球誕生の日  
ジャイアンツの日  
コロッケ盛り合わせ  
ブロッコリーのクリーム煮  
ホウレン草のピーナッツ和え  
ごはん  
玉ねぎのスープ  
おかき

12月27日(火)

ピータンパンの日  
寒天発祥の日  
天津飯  
海老焼売  
ブロッコリーのからしマヨ和え  
豆腐の中華スープ  
牛乳寒てん

12月28日(水)

シネマトグラフの日  
○  
豚肉の生姜焼き  
白菜の煮浸し  
もろみ味噌和え  
ごはん  
そうめんのすまし汁  
バームクーヘン

12月29日(木)

清水トンネル貫通記念日  
○  
タラのバター醤油焼き  
がんもの煮物  
千切り大根のサラダ  
ごはん  
大根のみそ汁  
鯛饅頭

12月30日(金)

地下鉄記念日  
○  
メバルの山椒煮  
ピーマンの土佐炒め  
カリフラワーのレモン和え  
ごはん  
里芋のみそ汁  
ドームケーキ(カスタード)

