



# 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/>


## ケーキでほっこり & 絵馬に願いを♪



今月の喫茶はクリスマスケーキでした。サンタクロースの折り紙が添えてあり、とても喜ばれていました。新年に向けては絵馬に想いを書いていただきました。今年も1年通所リハビリをご利用くださり、ありがとうございました。新年も元気にお越しくださいね！よいお年をお迎えください。



## やってみよう！自宅でエクササイズ！



☆肩の上げ下げ☆  
 両方の肩をすくめて下ろす  
 10回×2セットが目安です  
 立った状態でもできます！



☆首を倒す☆  
 体は動かさずに首を傾ける  
 左右交互に行います  
 各10回×2セットが目安です

肩コリに効きますよ



1月4日(水) いしの日 鯖のみぞれ煮 小松菜の炒め物 ひじきサラダ ごはん 白菜のみそ汁 レーズン蒸しパン	1月5日(木) たまごの日 初水天宮 親子丼 茄子のあんかけ ほうれん草の白和え 玉ねぎのみそ汁 味噌饅頭	1月6日(金) 色の日 ちゃんぽん ふりかけごはん 焼売 フルーツ(オレンジ) ワッフル	1月7日(土) 七草の日 鮭のムニエル クリームソース 小松菜の煮浸し もやしの胡麻和え ごはん 玉ねぎのコンソメスープ パインゼリー
---	--	--	--

1月9日(月) 成人の日 とんちの日 照り焼きチーズハンバーグ コールスローサラダ ごはん 玉ねぎのコンソメスープ フルーツヨーグルト おかき	1月10日(火) 110番の日 明太子の日 たららの明太マヨ焼き 金平れんこん 大根なます ごはん 白菜のみそ汁 もみじ饅頭	1月11日(水) 塩の日 マカロニサラダの日 そばろちらし寿司 南瓜のあんかけ 小松菜のなめたけ和え 赤だし 栗ぜんざい	1月12日(木) スキー記念日 菜飯 けんちんうどん 春菊のわさび和え フルーツ(パイン) フルーツケーキ	1月15日(金) たばこの日 ピース記念日 エビフライ じゃが芋のツナ煮 白菜のサラダ ごはん 玉ねぎのコンソメスープ 和のパンケーキ	1月14日(土) 愛と希望と勇気の日 十四日年越し 鯖の生姜煮 ニラレバ炒め カリフラワーのドレッシング和え ごはん 麩のみそ汁 カステラ饅頭
---	--	---	---	---	---

1月16日(月) 禁酒の日 藪入り 麦とろご飯 たららの西京漬け焼き 五目煮豆 白菜のお浸し 花麩のすまし汁 ぜんざい	1月17日(火) 防災とボランティアの日 寄せ鍋風 ピーマンと茄子の甘味噌炒め オクラのしらす和え ごはん ぜんざい	1月18日(水) 振袖火事の日 ポークチャップ さつま芋の甘煮 ブロッコリーサラダ ごはん 大根のコンソメスープ ぜんざい	1月19日(木) のど自慢の日 白身魚の揚げ煮 野菜のカレー炒め インゲンの胡麻酢和え ごはん じゃが芋のみそ汁 ぜんざい	1月20日(金) 二十日正月 ふたかば丼 がんもの煮物 青菜のレモン和え 麩のみそ汁 ぜんざい	1月21日(土) 初大師 ライバルが手を結ぶ日 たぬきそば ふりかけご飯 竹輪とさつま芋の磯辺揚げ しろなの柚子和え ぜんざい
---	--	--	--	---	--

1月23日(月) 八甲田山の日 真白き富士の嶺の日 鯖の胡麻味噌焼き かぶのツナ煮 しろなの磯和え ごはん 花麩のすまし汁 マフィン	1月24日(火) 法律扶助の日 メンチカツ 高野含煮 インゲンの胡麻和え ごはん 小松菜のみそ汁 おかき	1月25日(水) 中華まんの日 プリンの日 肉豆腐 茄子の七味炒め 青菜の梅肉和え ごはん 花麩のすまし汁 カスタードプリン	1月26日(木) 文化財防火デー 肉団子の酢豚風 さつま芋の甘煮 もやしの中華サラダ ごはん 卵の中華スープ 黒糖饅頭	1月27日(金) 国旗制定記念日 鱈の蒲焼き 白菜の煮浸し 大根サラダ ごはん 豆腐のみそ汁 ココア蒸しパン	1月28日(土) コピーライターの日 にわとりの日 チキンカレー キャベツの和風サラダ フルーツ(パイン) 福神漬け 焼きドーナツ
--	---	--	--	---	--

1月30日(月) 3分間電話の日 孝明天皇祭 豆腐ハンバーグおろしボン酢 ぜんまい炒め煮 もやしの梅マヨ和え ごはん 白菜のみそ汁 りんごのコンポート	1月31日(火) 生命保険の日 味噌カツ 千切り大根の煮物 胡瓜の酢の物 ごはん 麩のすまし汁 牛乳ケーキ
---	--

