



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/>


笑顔が あふれる 年初め♪



令和5年を迎えた通所では新春行事として「獅子舞」をしました。獅子舞に頭をかぶられると1年健康に過ごせると言い伝えがありますが、この素敵な笑顔を見ると、皆様は間違いなく元気に1年過ごされることだと思います。今年もすこやか通所リハビリをよろしくお祈りします！



やってみよう！ 自宅でエクササイズ！

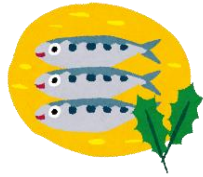


☆体の回旋運動☆
 足の向きは真っすぐのまま、
 後ろを向くように体をひねる
 左右10秒×2回



腰のストレッチ

☆体の前屈運動☆
 体を前にゆっくりと倒す
 反動をつけないように
 10秒×2回



2月1日(水) テレビ放送記念日 ○ ソース焼きそば ふりかけごはん 大根の海藻サラダ 豆腐のみそ汁 鯛饅頭	2月2日(木) 麩の日 二日灸 白身魚のちゃんちゃん焼き 車麩の卵とし 揚げナスの煮浸し ごはん ほうれん草のすまし汁 よつかん	2月3日(金) のり巻きの日 大岡越前の日 巻き寿司 鰯の鯉煮 菜の花のからし和え 花麩のすまし汁 節分ポーロ	2月4日(土) 銀閣寺の日 酉の日 魚のとろろ蒸し 和風スパゲティ 胡瓜の酢の物 ごはん 麩のみそ汁 バナナケーキ
---	--	--	---

2月6日(月) 海苔の日 抹茶の日 サハの葱味噌焼 鶏と大根の煮物 小松菜の錦糸和え ごはん 豆腐のすまし汁 抹茶ワッフル	2月7日(火) 北方領土の日 ○ 豚汁うどん ゆかりごはん だし巻き卵 りんごゼリー おかき	2月8日(水) ロカビリーの日 ○ ミートボールのクリームシチュー ホタテフライ フレンチサラダ ごはん コンソメスープ パンブティング	2月9日(木) ふくの日 ○ 海老チャーハン 焼売の野菜あんかけ 春雨サラダ チンゲン菜の中華スープ カステラ饅頭	2月10日(金) ニットの日 ふきのとうの日 ホッケの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 小松菜のナムル ごはん はんぺんのすまし汁 練切	2月11日(土) 建国記念日 文化勲章制定記念日 チキンカツ 高野の含め煮 もやしと胡瓜のポン酢和え ごはん 玉ねぎのみそ汁 レモンケーキ
---	---	--	--	---	---

2月13日(月) 苗字制定記念日 ○ 揚げ魚の甘酢がらめ がんもの煮物 チンゲン菜のおかか和え ごはん はんぺんのみそ汁 ホットチョコレートドリンク	2月14日(火) バレンタインデー チョコレートの日 ○ オムライス コロッケ コーンサラダ ポタージュスープ ホットチョコレートドリンク	2月15日(水) 春一番名付けの日 ○ チャプチェ カニ焼売 めかぶ和え ごはん 白菜の中華スープ ホットチョコレートドリンク	2月16日(木) 天気図記念日 寒天の日 タラの粕漬焼き ニラの卵とし キャベツの生姜醤油和え ごはん 花麩のすまし汁 ホットチョコレートドリンク	2月17日(金) 天使のささやきの日 千切り大根の日 和風麻婆豆腐 千切り大根の煮物 胡瓜の梅肉和え ごはん 白菜のみそ汁 ホットチョコレートドリンク	2月18日(土) エアメールの日 嫌煙運動の日 山菜おこわ 焼き鳥 チンゲン菜のお浸し 豆腐のみそ汁 ホットチョコレートドリンク
--	---	---	---	---	---

2月20日(月) 旅券の日 アレルギーの日 カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト 福神漬け 野菜カステラ	2月21日(火) 食糧管理法公布記念日 ○ 鯖の梅煮 じゃが芋の明太マヨ焼き チンゲン菜のお浸し ごはん 玉ねぎのみそ汁 金時豆蒸しパン	2月22日(水) おでんの日 猫の日 チキン南蛮 菜の花の胡麻和え ごはん 豆腐のみそ汁 マンゴー杏仁 炭酸饅頭	2月23日(木) 天皇誕生日 富士山の日 きつねそば ふりかけごはん もやしの香味和え フルーツ(バナナ) おかき	2月24日(金) クロスカントリーの日 南国忌 ○ 豚肉の柳川風煮 きんぴら蓮根 ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん 麩のみそ汁 牛乳ケーキ	2月25日(土) 箱根用水完成の日 ○ コロッケ 小松菜の煮浸し カリフラワーのマリネ風 ごはん 白菜のみそ汁 和のパンケーキ
---	--	--	--	--	---

2月27日(月) 新選組の日 ○ 八宝菜 インゲンの醤油マヨ和え ごはん キャベツのみそ汁 フルーツ(黄桃) 黒糖蒸しパン	2月28日(火) ビスケットの日 ○ 鯖の梅かつお焼 炒り豆腐 アスパラのドレッシング和え ごはん 小松菜のすまし汁 もみじ饅頭
---	--

