



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/>


甘い 飲み物で ホッとひといき♪



2月はバレンタイン企画で、おやつに「ホットチョコレート」を召し上がっていただきました。甘い香り漂うチョコの上にマシュマロをトッピング、身も心も安らぐひと時を過ごされて、自然と笑顔がこぼれていましたよ。



こんな症状、
思い当たりますか？
**7つの
ロコチェック**



1 片脚立ちで靴下がはけない



2 家の中でつまずいたりすべったりする



3 階段を上がるのに手すりが必要である



4 家のやや重い仕事が困難である



5 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である



6 15分くらい続けて歩くことができない



7 横断歩道を青信号で渡りきれない

※1リットルの牛乳パック2個程度

チェックしてね!





<p>3月1日(水) 労働組合法施行記念日 豚の日 白身魚の生姜煮 大豆と鶏のケチャップ煮 白菜のゆかり和え ごはん ほうれん草のみそ汁 レモンケーキ</p>	<p>3月2日(木) ミコの日 ○ ロールキャベツのクリーム煮 ほうれん草のガーリックソテー 卵ポテサラ ごはん 白菜のコンソメスープ 抹茶ゼリー</p>	<p>3月3日(金) ひなまつり カレーの日 雛寿司 天ぷら 菜の花のからし和え 花麩のすまし汁 杏仁三色ゼリー ひな菓子</p>	<p>3月4日(土) ミシンの日 バームクーヘンの日 カレーの山椒煮 牛肉と牛蒡の炒め物 カリフラワーの甘酢和え ごはん 小松菜のみそ汁 バームクーヘン</p>		
<p>3月6日(月) 世界一周記念日 スポーツ新聞の日 しっぽうどん わかめごはん 小松菜の胡麻和え ぶどうゼリー お茶会</p>	<p>3月7日(火) 消防記念日 メンチカツの日 メンチカツ 白菜と揚げの煮物 ごはん ほうれん草のコンソメスープ フルーツ(黄桃) お茶会</p>	<p>3月8日(水) 国際女性デー さばの日 鯖の幽庵焼き 切干大根の煮物 ポテトサラダ ごはん 白菜のみそ汁 お茶会</p>	<p>3月9日(木) 記念切手記念日 西京漬けの日 鶏肉ソテー 葱ダレのせ じゃがいものツナ煮 菜の花の白和え ごはん 麩のみそ汁 お茶会</p>	<p>3月10日(金) 東京都平和の日 農山漁村婦人の日 ほっけの香味焼き 筑前煮 白菜のさっぱり和え ごはん 豆腐のみそ汁 お茶会</p>	<p>3月11日(土) 遊園地の日 パンダ発見の日 豚肉と茄子のおろし煮 こんにゃくのピリ辛炒め ごはん 里芋のみそ汁 フルーツ(パイナップル) お茶会</p>
<p>3月13日(月) 青函トンネル開業記念日 ○ 白身魚の南蛮漬け かぶのそぼろ煮 南瓜サラダ ごはん 麩のみそ汁 和のパンケーキ</p>	<p>3月14日(火) ホワイトデー キャンディーの日 ナポリタン 菜めし ビーンズサラダ 卵のコンソメスープ さつま芋蒸しパン</p>	<p>3月15日(水) 靴の記念日 世界消費者権利デー 鶏の漬け焼き 南瓜の甘煮 キャベツの甘酢和え ごはん ほうれん草のみそ汁 ケーキ</p>	<p>3月16日(木) 国立公園指定記念日 ○ 金沢カレー チーズサラダ 福神漬け 淡雪ゼリー 黒糖饅頭</p>	<p>3月17日(金) 漫画週刊誌の日 ○ 豚の梅生姜焼き 小松菜のさつま揚げの煮物 マカロニサラダ ごはん 麩のみそ汁 パインゼリー</p>	<p>3月18日(土) 明治村開村記念日 ○ 鯖の塩麩焼き 厚揚げのきのこあん 青菜の海苔わさび和え ごはん 玉ねぎのみそ汁 マドレーヌ</p>
<p>3月20日(月) 上野動物園開園記念日 太陽の日 厚揚げとニラの味噌炒め 茄子の田舎煮 大根なます ごはん はんぺんのすまし汁 シュークリーム</p>	<p>3月21日(火) 春分の日 国際人種差別撤廃デー 豆ごはん 鯖の塩焼き 炊き合わせ 菜の花の菜種和え 素麺の赤だし ぼたもち</p>	<p>3月22日(水) 放送記念日 国連水の日 あんかけチャーハン 焼売 ビーフンサラダ 豆腐の中華スープ あんパン</p>	<p>3月23日(木) 世界気象デー ○ 白身魚のマヨネーズ焼き 和風スパゲティ キャベツとわかめの胡麻和え ごはん 白菜のコンソメスープ リンゴのコンポート</p>	<p>3月24日(金) マネキン記念日 ○ 鶏肉と大根のピリ辛煮 ひじきツナサラダ ごはん ほうれん草のみそ汁 イチゴのフルーチェ おかし</p>	<p>3月25日(土) 電気記念日 ○ マグロかつ 厚揚げのそぼろあん キャベツの胡麻酢和え ごはん 豆腐のみそ汁 野菜カステラ</p>
<p>3月27日(月) さくらの日 ○ 衣笠丼 豚とじゃが芋の煮物 ブロッコリーサラダ 巻麩のみそ汁 かぼちゃのケーキ</p>	<p>3月28日(火) シルクロードの日 鶏の日 油淋鶏 南瓜のいとこ煮 春雨の中華和え ごはん 白菜の中華スープ 炭酸饅頭</p>	<p>3月29日(水) マリモの日 ○ 鯖の梅煮 はんぺんチーズのせ 青菜とささみの磯和え ごはん 玉ねぎのみそ汁 焼きドーナツ</p>	<p>3月30日(木) 国立競技場落成記念日 ○ 豚肉のネギ塩焼き ぜんまい炒め煮 胡瓜の甘酢和え ごはん 麩のみそ汁 コーヒーゼリー</p>	<p>3月31日(金) 教育基本法・学校教育法公布の日 山菜の日 山菜そば 鮭わかめごはん 五目大豆煮 オレンジゼリー カステラ饅頭</p>	