

すこやか 通所だより

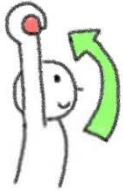
社会福祉法人 西宮市社会福祉事業団
 介護老人保健施設すこやかケア西宮 通所リハビリ
 〒663-8014 西宮市林田町 7-17
 TEL 0798(68)2717 FAX 0798(68)2701
 http://nishinomiya-fukushi.or.jp/



棒体操パート②

棒を使って、肩甲骨を意識して運動しましょう♪

肩関節屈曲



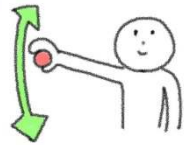
肘はまっすぐに腕を持ち上げる

肘関節屈曲伸展



肘の曲げ伸ばす

肩関節外転



肘は伸ばして横上に腕を上げる

肩関節&前腕の運動



ゆっくりと棒を動かす

手指体操



棒を握る

体幹前屈



ゆっくり足先まで棒を下ろす

体幹回旋



肘は伸ばして棒を水平に持ったままゆっくり腰を回す

体幹側屈



肘を伸ばして棒を頭の上にそのまま横に…

*股関節手術されている方は控えて下さい

敬老会を開催しました!

昨年より始めました節目の年に当たるご利用者様の敬老のお祝いを今年も行いました。普段はあまり言葉を発しないご利用者様が涙を流され「みんな、ありがとう・・・」とご挨拶された時は通所フロアスタッフ一同厚くこみ上げるものがありました。皆様、いつまでもお元気ですこやかにいらしてくださいね。



芝人形展示しました。

芝がふさふさと生えた芝人形達をすこやかの玄関フロアに展示しました。十人十色と申しますがそれぞれ表情が違う芝人形にご利用者様はもとより、すこやかにご来所されるご家族様、ケアマネジャーなど、皆様から「表情が生き生きとしている。」や「かわいい」「素敵」などと大絶賛のお言葉を頂きました。ご利用者様も芝人形と同じ表情で記念写真を撮られました。





11月1日(水) 犬の日 すしの日 秋のきのこちらし寿司 がんもの炊き合わせ きゅうりとじゃこのおろし和え ほうれん草の赤だし汁 パインケーキ	11月2日(木) 阪神タイガース記念日 牛肉のオイスターソース炒め キャベツの煮びたし カリフラワーのレモン和え ごはん 豆腐のみそ汁 いちご蒸しパン	11月3日(金) 文化の日 ハンカチーフの日 タラのぎのこあんかけ 煮奴 ぜんまいのナムル ごはん じゃが芋のみそ汁 黒糖ドーナツ	11月4日(土) ユネスコ憲章記念日 アジのゴマ煮 里芋のみそ田楽 青梗菜のドレッシング和え ごはん はんぺんのすまし汁 マンゴープリン
--	--	---	---

11月6日(月) お見合い記念日 カレイのから揚げ 南瓜の甘煮 春菊の辛子和え ごはん もやしのみそ汁 きんつば	11月7日(火) 知恵の日 鍋の日 鶏肉と大根の照り煮 炒り豆腐 きゅうりのもろみ和え ごはん わかめのみまし汁 蒸しパン	11月8日(水) レントゲンの日 刃物の日 鮭のムニエル クリームソース 小松菜の辛子マヨ和え ごはん 白菜のコンソメスープ フルーツ(りんご) 牛乳かん	11月9日(木) 119番の日 換気の日 豚肉とたまごの中華炒め ビーフンサラダ ごはん ワカメの中華スープ フルーツ(パイナップル) ワッフル	11月10日(金) カレーの日 トイレの日 カレーライス 福神漬け レタスサラダ フルーツヨーグルト おしるこ	11月11日(土) チーズの日 電池の日 赤魚の煮つけ キャベツのソテー 千切り大根サラダ ごはん 豆腐のみそ汁 原宿ドッグ(チーズ)
---	---	---	--	--	---

11月13日(月) うるしの日 焼飯 蒸し野菜ぎょうざ きゅうりのしらす和え 春雨の中華スープ 青りんごゼリー	11月14日(火) いい石の日 盛人の日 豚肉のボン酢炒め 長いもの白煮 きゅうりとめかぶの和え物 ごはん 豆腐のみそ汁 ミルク饅頭	11月15日(水) かまぼこの日 こんぶの日 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 チョコレートケーキ	11月16日(木) 幼稚園記念日 アジの焼き浸し 冬瓜のかにあん 小松菜の磯和え ごはん そうめんのすまし汁 きなこおはぎ	11月17日(金) 将棋の日 さんまの塩焼き 高野豆腐の煮物 青菜のおかか和え ごはん ゴボウのみそ汁 カップケーキ	11月18日(土) 土木の日 鶏肉のチリマヨソース もやしのナムル ごはん たまご中華スープ 杏仁フルーツ ミニあんぱん
---	--	--	--	---	---

11月20日(月) ピザの日 産業教育記念日 タラのピザ風焼き ゴボウの洋風きんぴら マカロニサラダ ごはん コーンスープ すこやか喫茶	11月21日(火) フライドチキンの日 フライドチキン ほうれん草のソテー マセドアンサラダ ごはん 玉ねぎのコンソメスープ すこやか喫茶	11月22日(水) いい夫婦の日 リンゴの日 豚肉と里芋の甘辛煮 千切り大根炒め きゅうりのおろし和え ごはん しめじのみそ汁 すこやか喫茶	11月23日(木) 勤労感謝の日 お赤飯の日 さわらの味噌漬け焼き ほうれん草のわさび和え 赤飯 茶碗蒸し すこやか喫茶	11月24日(金) オペラ記念日 東京天文台設置記念日 鮭のみりん焼き はんぺんのたまごとじ 春菊のわさび和え ごはん 大根のみそ汁 すこやか喫茶	11月25日(土) ハイビジョンの日 OLの日 ミックスフライ 長いもの和え物 ごはん 菜っ葉のみそ汁 フルーツ すこやか喫茶
--	--	--	---	---	---

11月27日(月) ノーベル賞制定記念日 サワラのごまみそ焼き キャベツの煮びたし インゲンのおかかマヨ和え ごはん はんぺんのすまし汁 いちごババロア	11月28日(火) 税関記念日 ユーリンチー 南瓜のいとこ煮 春雨の中華和え ごはん 玉ねぎの中華スープ ドームケーキ	11月29日(水) 議会開設記念日 ぎつねうどん 菜飯 はんぺんの磯辺揚げ ほうれん草の白和え カステラ	11月30日(木) カメラの日 チキンカレー 福神漬け レタスとトマトのサラダ フルーツポンチ レモンケーキ
---	--	--	--

