



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
<https://www.nishinomiya-fukushi.jp/>


獅子舞と一緒に 新年スタート♪



2024年が始まりました！すこやかでは獅子舞で皆様をお迎えしました。縁起の良いものにふれて、皆様笑顔があふれていましたよ。今年の干支は「辰」。「昇り龍」のように、今年も元気にすこやかに来てくださいね！



自主トレーニングメニュー「バランス編⑦」

片足立ちバランス

【方法】

- ① テーブルやイス等、手をついて支えられる物につかまる。
- ② 片足を5~10cm程度上げて、手を離します。そのまま30秒キープして足を下ろします。
- ③ 反対側の足も同様に行います。

※立位が不安定で転倒する可能性が高い方は中止してください。



バランスがうまくとれない場合は、つかまって行いましょう。



左右
3回
程度

<<期待できる効果>>
 ・立位・歩行姿勢の安定・転倒予防



2月1日(木) テレビ放送記念日 ソース焼きそば ふりかけごはん 大根と海藻のサラダ じゃが芋のみそ汁 人形焼き	2月2日(金) 麩の日 交番設置記念日 白身魚のちゃんちゃん焼き 車麩のたまごとし 揚げナスのお浸し ごはん ほうれん草のすまし汁 ようかん	2月3日(土) 節分 大岡越前の日 巻き寿司 いわしのカツオ煮 菜の花の辛子和え 花麩のすまし汁 節分ボーロ
--	--	---

2月5日(月) たまごの日 プロ野球の日 三色丼 千切り大根の煮物 ポテトサラダ 小松菜のみそ汁 ドームケーキ(こしあん)	2月6日(火) 海苔の日 豚汁うどん ゆかりごはん だし巻きたまご フルーツ(白桃) 吹雪まんじゅう	2月7日(水) 北方領土の日 サバのネギみそ焼き 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草の磯和え ごはん 豆腐のすまし汁 バナナケーキ	2月8日(木) 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 キャベツフレンチサラダ ごはん 小松菜のコンソメスープ オレンジゼリー	2月9日(金) ふくの日 麻婆豆腐 シューマイの野菜あん 春雨サラダ ごはん 青梗菜の中華スープ バームクーヘン	2月10日(土) めかぶの日 ニットの日 チキンカツ 高野豆腐の含め煮 青梗菜のごま和え ごはん 玉ねぎのみそ汁 黒糖まんじゅう
--	--	--	---	---	--

2月12日(月) ペニシリンの日 ホッケの塩焼き いんげんのバターしょうゆ炒め 青梗菜のナムル ごはん 麩のみそ汁 クリームパン	2月13日(火) 苗字制定記念日 肉団子の甘酢あんかけ がんもの煮物 青梗菜のおかか和え ごはん 里芋のみそ汁 いちごババロア	2月14日(水) バレンタインデー チョコレートの日 オムライス クロック キャベツとコーンのサラダ ポタージュスープ ショコラロールケーキ	2月15日(木) 春一番名付けの日 チャブチェ カニシューマイ 青菜の辛子和え ごはん 白菜の中華スープ どら焼き	2月16日(金) 寒天の日 天気図記念日 鶏のコーンマヨ焼き ひじきの煮物 きゅうりの梅肉和え ごはん 白菜のみそ汁 寒天のフルーツポンチ	2月17日(土) 天使のささやきの日 赤魚の生姜煮 炒り豆腐 キャベツの生姜しょうゆ和え ごはん 花麩のすまし汁 野菜カステラ
---	--	---	--	---	--

2月19日(月) 万国郵便連合加盟記念日 豚肉と卵の中華炒め 中華風豆腐サラダ ごはん 白菜の中華スープ フルーツ(マンゴー) ホットチョコレートドリンク	2月20日(火) 旅券の日 アレルギーの日 焼き鳥 厚揚げのネギ塩炒め 菜の花のごま和え ごはん 白菜のすまし汁 ホットチョコレートドリンク	2月21日(水) 食糧管理法公布記念日 和風おろしハンバーグ じゃが芋の明太マヨ焼き 青梗菜のお浸し ごはん 玉ねぎのみそ汁 ホットチョコレートドリンク	2月22日(木) おでんの日 猫の日 大山おこわ(鳥取県郷土料理) 焼きサバの煮つけ らっきょうサラダ 豆腐のみそ汁 梨ゼリー ホットチョコレートドリンク	2月23日(金) 天皇誕生日 天ぷらの日 たぬきそば ふりかけごはん はんぺんの磯辺揚げ もやしの香味和え ホットチョコレートドリンク	2月24日(土) クロスカントリーの日 南国忌 肉豆腐 金平れんこん 青梗菜のピーナッツ和え ごはん 麩のみそ汁 ホットチョコレートドリンク
--	--	---	---	--	--

2月26日(月) 2.26事件の日 アジの菜種焼き 長いもの白煮 キャベツのさっぱり和え ごはん 青梗菜のみそ汁 もみじまんじゅう	2月27日(火) 新撰組の日 クロック 小松菜の煮びたし カリフラワーのマリネ ごはん 玉ねぎのみそ汁 コーヒーゼリー	2月28日(水) にわとりの日 ビスケットの日 さわらの梅かつお焼き ベーコンピーンズ 白菜の磯和え ごはん 小松菜のすまし汁 焼きドーナツ	2月29日(木) にんにくの日 富士急の日 他人丼 高野豆腐の煮物 春菊のわさび和え 白菜のみそ汁 酒まんじゅう
--	--	--	---

