



# 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/>


## 節分で鬼退治と チョコで甘いひととき♪



寒い日々が続いていますが、すこやかケアでは活気あふれるゲームで盛り上がりました！  
 「玉入れの玉を久しぶりに投げたわ～」と笑顔で仰られていました。  
 おやつではバレンタインにちなんで「ホットチョコレート」が出ました♪



### 自主トレーニングメニュー「バランス編⑧」

#### つま先立ち

##### 【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 両足のかかとをゆっくり上げ、つま先立ちをして、ゆっくりかかとを降ろし元に戻ります。

※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。



10~20  
回程度



##### 《期待できる効果》

- ・歩行の安定性向上・転倒予防
- ・下肢のむくみ予防



3月1日(金) マヨネーズの日 労働組合法施行記念日 鶏肉のカレーマヨ焼き ひじきの炒り煮 青菜のレモン醤油和え ごはん はんぺんのすまし汁 カスタードデニッシュ	3月2日(土) ミニの日 カレイの山椒煮 豚肉とごぼうの炒め煮 カリフラワーの甘酢和え ごはん 小松菜のみそ汁 吹雪まんじゅう
---	--

3月4日(月) バームクーヘンの日 ミシンの日 しっぽうどん わかめごはん 小松菜のごま和え フルーツ(黄桃) お茶会	3月5日(火) 珊瑚の日 ほっけの香味焼き 千切り大根と鶏の煮物 白菜のゆかり和え ごはん キャベツのみそ汁 お茶会	3月6日(水) 世界一周記念日 スポーツ新聞の日 マーボー豆腐 カニシュウマイ バンバンジー風サラダ ごはん たまご中華スープ お茶会	3月7日(木) メンチカツの日 消防記念日 メンチカツ 青菜と揚げの煮物 煮豆 ごはん 玉ねぎのコンソメスープ お茶会	3月8日(金) 国際女性デー 赤魚の幽庵焼き レンコンの甘辛煮 スパゲティサラダ ごはん 白菜のみそ汁 お茶会	3月9日(土) 西京漬けの日 記念切手記念日 鶏肉のソテー ネギだれのせ じゃが芋のツナ煮 菜の花の白和え ごはん 麩のみそ汁 お茶会
--	---	---	---	--	---

3月11日(月) 遊園地の日 パンダ発見の日 カレーライス 福神漬け ブロッコリーとチーズのサラダ フルーツヨーグルト ココアケーキ	3月12日(火) サイフの日 サンデーホリデーの日 サバの塩こうじ焼き 厚揚げのきのこあん 菜っ葉の海苔わさび和え ごはん 玉ねぎのみそ汁 おかき(エビ)	3月13日(水) 青函トンネル開業記念日 ナポリタン 菜めし ビーンズサラダ キャベツのコンソメスープ フルーツ(パイン) ロールケーキ	3月14日(木) ホワイトデー キャンディーの日 豚肉とナスのおろし煮 糸こんにゃくのピリ辛炒め ほうれん草のごま和え ごはん 里芋のみそ汁 カスタードドームケーキ	3月15日(金) 靴の記念日 世界消費者権利デー 塩ちゃんこ鍋(東京都ご当地メニュー) コロケ ごはん 麩のみそ汁 のり佃煮 酒まんじゅう	3月16日(土) 国立公園指定記念日 豚肉の梅生姜焼き 小松菜とさつま揚げの煮物 マカロニサラダ ごはん 豆腐のみそ汁 青りんごゼリー
---	---	---	--	---	--

3月18日(月) 明治村開村記念日 鶏の漬け焼き 南瓜の甘煮 キャベツの甘酢和え ごはん 白菜のみそ汁 抹茶パンケーキ	3月19日(火) クレープの日 ミュージックの日 あんかけチャーハン シューマイ ビーフンサラダ 豆腐の中華スープ クレープ	3月20日(水) 春分の日 太陽の日 サバの塩焼き 肉詰めいなりの炊き合わせ 菜の花の菜種和え 豆ごはん 豆腐の赤だし ぼたもち	3月21日(木) 国際人種差別撤廃デー カラー映画の日 厚揚げとニラのみそ炒め ナスの田舎煮 大根のなます ごはん はんぺんのすまし汁 南瓜のケーキ	3月22日(金) 放送記念日 国連水の日 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ごま和え ごはん 玉ねぎのコンソメスープ あんぱん	3月23日(土) ぶどうの日 世界気象デー 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 フルーツ(ぶどう味) おかき(のり塩)
--	---	--	--	---	---

3月25日(月) 電気記念日 まぐろカツ 厚揚げのそぼろあん キャベツのごま酢和え ごはん 豆腐のみそ汁 こしあんドームケーキ	3月26日(火) カチューシャの歌の日 豚肉のネギ塩炒め 千切り大根の炒め煮 きゅうりの甘酢和え ごはん 麩のみそ汁 リンゴのコンポート	3月27日(水) さくらの日 蒸し鳥の香味ダレ 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 炭酸まんじゅう	3月28日(木) 鶏の日 シルクロードの日 サバの梅煮 じゃが芋の明太マヨ焼き 青菜の磯和え ごはん 玉ねぎのみそ汁 焼きドーナツ	3月29日(金) マリモの日 親子丼 ひじきの煮物 菜っ葉の辛子マヨ和え 麩のみそ汁 フルーツゼリー	3月30日(土) 国立競技場落成記念日 山菜そば ゆかりごはん 五目大豆煮 フルーツ(みかん) ようかん
--	---	---	---	--	--