



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/>


春のお茶会を行いました♪



3月は「お茶会」を行いました♪皆様のそばでお茶を点でて、お茶菓子「桜の練り切り」と一緒に味わって頂きました。皆様とても喜ばれていましたよ！
 春もそこまで来ていますね。新しい季節、皆様も新しい事を初めてみませんか？



自主トレーニングメニュー「肩こり軽減体操①」

肩こりの原因には、悪い姿勢、運動不足、ストレス、目の疲れ、体の冷えなどによる筋肉の疲労と血行不良、末梢神経の損傷などがあります。肩こりはマッサージや体操によって軽減が期待できます。今月からは肩の体操をいくつか紹介していきます。

肩の上げ下げ

【方法】

- ①息を吸いながら両肩を耳に近づけるように肩を上げます。
- ②息を吐きながら両肩をゆっくり下げます。



4月1日(月) エイプリルフール トレーニングの日 赤魚の焼き浸し 小松菜の炒め物 レンコンのゴママヨ和え ごはん じゃが芋のみそ汁 牛乳ケーキ	4月2日(火) 週刊誌の日 国際子どもの本の日 鶏肉とたまごのチリマヨ炒め ブロッコリーの中煮 春雨サラダ ごはん 白菜の中煮スープ おかき(のり塩)	4月3日(水) インゲン豆の日 日本橋開通記念日 ソース焼きそば ゆかりごはん しろ菜のポン酢和え 麩のみそ汁 フルーツ寒天 抹茶パバロア	4月4日(木) シシリアンライスの日 ピアノ調律の日 シシリアンライス(佐賀県ご当地メニュー) がめ煮 青梗菜のコンソメスープ フルーツ(洋梨) きなこ蒸しパン	4月5日(金) チーズケーキの日 デビューの日 カレーのみぞれ煮 ピーマンの土佐炒め 白菜の甘酢和え ごはん 里芋のみそ汁 チーズケーキ	4月6日(土) コンビーフの日 城の日 みそカツ はんぺんのたまごとし 青菜のなめだけ和え ごはん 花麩のすまし汁 どら焼き
--	---	---	---	--	--

4月8日(月) タイヤの日 参考書の日 桜ちらし寿司 豆腐とナスの田楽 菜の花のごま和え 白菜のすまし汁 練り切り	4月9日(火) 美術展の日 反核燃の日 カレーの香味照り焼き 金平れんこん ほうれん草のレモン和え ごはん キャベツのコンソメスープ オレンジゼリー	4月10日(水) ほうとうの日 女性の日 ほうとう風うどん ふりかけごはん ひじきと大豆の煮物 春菊のわさび和え ロールケーキ	4月11日(木) メートル法公布記念日 サラダロールフライ 千切り大根の煮物 小松菜のゴマ酢和え ごはん じゃが芋のみそ汁 カスタードケーキ	4月12日(金) パンの記念日 世界宇宙記念日 メバルの梅煮 じゃが芋の金平 ほうれん草の白和え ごはん はんぺんのすまし汁 人形焼き	4月13日(土) 水産デー 家常豆腐(厚揚げと豚の中華炒め) 海鮮シュウマイ 小松菜のおひたし ごはん たまご中華スープ 吹雪まんじゅう
--	--	--	---	---	---

4月15日(月) いちごの日 ヘリコプターの日 豚肉の柳川風煮 ナスのあんかけ 青梗菜とじゃこのごま和え ごはん 花麩のすまし汁 すこやか喫茶	4月16日(火) 大志を抱く日 女子マラソンの日 たぬきそば ゆかりごはん 筑前煮 キャベツの塩昆布和え すこやか喫茶	4月17日(水) ハローワークの日 カレーライス 福神漬け レタスツナサラダ ピーチムース すこやか喫茶	4月18日(木) 発明の日 よい歯の日 さわらのつけ焼き 高野豆腐の含め煮 菜の花の辛子和え ごはん 白菜のみそ汁 すこやか喫茶	4月19日(金) 地図の日 鶏肉のスタミナ炒め 南瓜となすの炊き合わせ ごはん 小松菜のみそ汁 フルーツ(白桃) すこやか喫茶	4月20日(土) コーヒー牛乳の日 青年海外協力隊 ほっけの塩焼き 豆腐と野菜のたまごとし 春菊のおひたし ごはん 麩のみそ汁 すこやか喫茶
---	--	--	--	--	--

4月22日(月) アースデー チキンチャップ ポテトサラダ ごはん 玉ねぎのコンソメスープ フルーツ(黄桃) カステラ	4月23日(火) 世界図書・著作権デー 魚のカレーマヨ焼き 和風スパゲティ ほうれん草のごま和え ごはん 里芋のみそ汁 レモンケーキ	4月24日(水) 植物学の日 日本ダービー記念日 豚肉と里芋の照り煮 ホタテフライ 青梗菜の磯和え ごはん そうめんのすまし汁 もみじまんじゅう	4月25日(木) 国連記念日 歩道橋の日 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草のベーコン炒め 大根のドレッシング和え ごはん 麩のみそ汁 カスタードプリン	4月26日(金) リメンバーチェルノブイリデー かつ丼 大根の酢の物 青梗菜のみそ汁 フルーツ(りんご) おかき(えび)	4月27日(土) 哲学の日 国会図書館会館記念日 塩タンメン 菜飯 甘酢肉団子 杏仁豆腐 バームクーヘン
--	---	--	---	--	---

4月29日(月) ナポリタンの日 昭和の日 白身魚のレモン煮 ミニナポリタン ブロッコリーサラダ ごはん 玉ねぎのコンソメスープ あんみつ	4月30日(火) 図書館記念日 コロケ 千切り大根の煮物 キャベツと海藻のサラダ ごはん 豆腐のみそ汁 ようかん
---	---

