

# 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/>


## 「こどもの日」に鯉のぼりリースを♪



5月5日は「こどもの日」です。4月のレクリエーションは紙皿と折り紙で「鯉のぼりリース」を作りました。みなさん、鯉のぼり、兜の色などをアレンジしながら作られました。

リースを空にかざすと鯉が本当に空を泳いでいるように見えますよ。

## 自主トレーニングメニュー「肩こり軽減体操②」

### 胸張り・背中伸ばし

#### 【方法】

- ①腰の後ろで両手を組んで息を吸いながら後方に引き胸を張ります。
- ②息を吐きながら両肘を体の前で合わせ、頭を前方に倒して背中を伸ばします。

#### 《期待できる効果》

しっかり動かす機会の少ない、肩甲骨周囲の筋肉を伸縮することで血行改善が期待できます。





# 5月

<p>5月1日(水) 日本赤十字社創立記念日 扇の日 カレーのみりん焼き 厚揚げのそぼろ煮 もやしの甘酢和え ごはん 里芋のみそ汁 クレープ</p>	<p>5月2日(木) 郵便貯金の日 ハヤシライス 福神漬け マセドアンサラダ マンゴーヨーグルト たいまんじゅう</p>	<p>5月3日(金) 憲法記念日 世界報道の自由の日 サバの焼き南蛮漬け 大根のかにあん 大豆とキャベツのサラダ ごはん 花麩のすまし汁 パンケーキ</p>	<p>5月4日(土) しらすの日 みどりの日 鶏肉の山賊焼き がんもと大根の炊き合わせ 小松菜のしらす和え ごはん 麩のみそ汁 黒糖まんじゅう</p>		
<p>5月6日(月) ゴムの日 白身魚の焼浸し コロッケ 青梗菜の梅肉和え ごはん そうめんのすまし汁 抹茶パンケーキ</p>	<p>5月7日(火) 博士の日 筑前煮 キャベツの甘酢和え 生姜の炊き込みごはん じゃが芋のみそ汁 フルーツ寒天 焼きドーナツ</p>	<p>5月8日(水) 世界赤十字デー 松の日 ミートボールのデミグラ煮 ジャーマンポテト キャベツサラダ ごはん 大根のコンソメスープ おかき(うす塩)</p>	<p>5月9日(木) アイスクリームの日 メイクの日 鶏南蛮そば 菜めし 菜の花のからし和え ピーチゼリー 抹茶水ようかん</p>	<p>5月10日(金) 黒糖の日 愛鳥の日 カレーの生姜煮 炒り豆腐 ほうれん草のごまマヨ和え ごはん 玉ねぎのみそ汁 黒糖蒸しパン</p>	<p>5月11日(土) 長良川の鵜飼い開き サラダロールフライ 大根の金平 青梗菜とじゃこのごま和え ごはん はんぺんのすまし汁 牛乳ケーキ</p>
<p>5月13日(月) カクテルの日 メイストームデー 衣笠丼(京都府郷土料理) まいづる肉じゃが 菜の花と湯葉の和え物 キャベツのみそ汁 吹雪まんじゅう</p>	<p>5月14日(火) 種痘記念日 サバのレモンしょうゆ焼き がんもの煮物 小松菜のゆかり和え ごはん 巻き麩のみそ汁 金時豆蒸しパン</p>	<p>5月15日(水) 沖縄本土復帰記念日 カレーうどん わかめごはん キャベツの塩こんぶ和え フルーツ(パイン) ケーキ</p>	<p>5月16日(木) 旅の日 ハンバーグ トマトソース ゴボウの金平炒め 菜の花の錦糸和え ごはん キャベツのみそ汁 練り切り</p>	<p>5月17日(金) 世界電気通信記念日 マーボー豆腐 シューマイ 青梗菜のおかか和え ごはん たまごの中華スープ ドームケーキ(こしあん)</p>	<p>5月18日(土) 国際親善デー ことばの日 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの煮物 白菜のゆかり和え ごはん ほうれん草のすまし汁 野菜カステラ</p>
<p>5月20日(月) ローマ字の日 東京港開港記念日 メンチカツ 冬瓜のくず煮 レタスチーズサラダ ごはん 麩のみそ汁 焼きたてパン</p>	<p>5月21日(火) 小学校開校の日 リンドバーグ翼の日 しょうゆラーメン 菜めし 小籠包 きゅうりのさっぱり和え 焼きたてパン</p>	<p>5月22日(水) ガールスカウトの日 さわらの幽庵焼き ほうれん草と揚げの煮びたし 大根の和風サラダ ごはん 豆腐のみそ汁 焼きたてパン</p>	<p>5月23日(木) ラブレターの日 キスの日 鶏肉のゆずみそ焼き 千切り大根の炒り煮 小松菜の和え物 ごはん 花麩のすまし汁 焼きたてパン</p>	<p>5月24日(金) ゴルフ場記念日 豚丼 南瓜のあんかけ ほうれん草の白和え じゃが芋のみそ汁 焼きたてパン</p>	<p>5月25日(土) マンゴーの日 食堂車の日 カレーのみぞれ煮 こんにゃくのピリ辛炒め ブロッコリーのツナマヨ和え ごはん 麩のみそ汁 焼きたてパン</p>
<p>5月27日(月) 小松菜の日 百人一首の日 さわらの菜種焼き 冬瓜の煮物 小松菜のおろし和え ごはん 玉ねぎのみそ汁 チョコレートまんじゅう</p>	<p>5月28日(火) ゴルフ記念日 ポークビーンズ れんこんの洋風きんぴら 青菜のドレッシング和え ごはん じゃが芋のコンソメスープ ベジタブルケーキ</p>	<p>5月29日(水) 呉服の日 こんにゃくの日 エビチャーハン シューマイの野菜あん 春雨サラダ 青梗菜の中華スープ アップルデニッシュ</p>	<p>5月30日(木) 消費者の日 ごみゼロの日 マグロカツ 大根の梅肉和え ごはん 豆腐のみそ汁 フルーツ杏仁 カスタードケーキ</p>	<p>5月31日(金) 世界禁煙デー 豆腐ハンバーグおろしソース ぜんまいの炒め煮 さつま芋サラダ ごはん 白菜のすまし汁 カステラ</p>	