



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/>


「傘とカタツムリの置物作りました」



沢山の折り紙の中から好きな柄を選び、折り紙で傘を作ったり、かたつむりに模様を描いたりしました。「こんな傘だと雨の日のお出かけ楽しくなるわ」「かたつむり最近見ていないわ」などお話ししながら皆様楽しく作られていました。

自主トレーニングメニュー「肩こり軽減体操③」

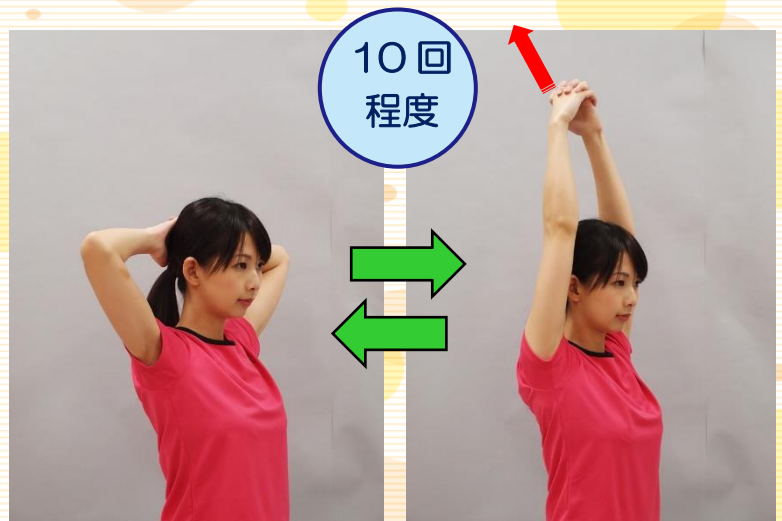
背伸び

【方法】

- ①頭の後ろで手を組んで、息を吸う。
- ②息を吐きながら、両手を頭の後ろの方に伸ばして背伸びをする。

《期待できる効果》

肩のこりを軽減するだけでなく、猫背や反り腰、巻き肩などの姿勢不良の改善が期待できます。





6月



6月1日 (土)
牛乳の日
電波の日
サバの塩焼き
里芋と豚の煮物
白菜とわかめの酢の物
ごはん
豆腐のみそ汁
牛乳かんてん

<p>6月3日 (月)</p> <p>測量の日</p> <p>ムーミンの日</p> <p>きつねうどん</p> <p>ふりかけごはん</p> <p>肉団子の中華煮</p> <p>青菜のゆかり和え</p> <p>どら焼き</p>	<p>6月4日 (火)</p> <p>蒸しパンの日</p> <p>虫の日</p> <p>コロッケとささみフライ</p> <p>ほうれん草の煮びたし</p> <p>ごはん</p> <p>麩のみそ汁</p> <p>フルーツ (みかん)</p> <p>南瓜の蒸しパン</p>	<p>6月5日 (水)</p> <p>たまごの日</p> <p>世界環境デー</p> <p>親子煮</p> <p>大根のきんぴら</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <p>いちごパバロア</p>	<p>6月6日 (木)</p> <p>楽器の日</p> <p>飲み水の日</p> <p>サバのネギみそ焼き</p> <p>炒り豆腐</p> <p>青菜のお浸し</p> <p>ごはん</p> <p>花麩のすまし汁</p> <p>きなごパンケーキ</p>	<p>6月7日 (金)</p> <p>カレーの日</p> <p>母親大会記念日</p> <p>カレーライス</p> <p>福神漬け</p> <p>ブロッコリーのミモザサラダ</p> <p>マンゴーヨーグルト</p> <p>吹雪まんじゅう</p>	<p>6月8日 (土)</p> <p>成層圏発見の日</p> <p>赤魚の生姜煮</p> <p>メンチカツ</p> <p>青梗菜のゆかり和え</p> <p>ごはん</p> <p>玉ねぎのみそ汁</p> <p>ミニあんぱん</p>
<p>6月10日 (月)</p> <p>時の記念日</p> <p>ミルクキャラメルの日</p> <p>肉豆腐</p> <p>じゃが芋のカレー金平</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>ごはん</p> <p>巻き麩のみそ汁</p> <p>選べる和菓子</p>	<p>6月11日 (火)</p> <p>梅の日</p> <p>国立銀行設立の日</p> <p><small>かきまぶり (和歌山県郷土料理ちらし寿司)</small></p> <p>南瓜のそぼろ煮</p> <p>春菊の辛子和え</p> <p>豆腐の赤だし</p> <p>選べる和菓子</p>	<p>6月12日 (水)</p> <p>恋人の日</p> <p>白身魚の磯辺揚げ</p> <p>がんもの煮物</p> <p>きゅうりの甘酢和え</p> <p>ごはん</p> <p>花麩のすまし汁</p> <p>選べる和菓子</p>	<p>6月13日 (木)</p> <p>鉄人の日</p> <p>鶏肉のはちみつ照り焼き</p> <p>大根とちくわの煮物</p> <p>春雨の華風和え</p> <p>枝豆ごはん</p> <p>玉ねぎのみそ汁</p> <p>選べる和菓子</p>	<p>6月14日 (金)</p> <p>ブラックデー</p> <p>タラのピザ風焼き</p> <p>レンコンの洋風金平</p> <p>菜の花のおかか和え</p> <p>ごはん</p> <p>じゃが芋のコンソメスープ</p> <p>選べる和菓子</p>	<p>6月15日 (土)</p> <p>信用金庫の日</p> <p>八宝菜</p> <p>シューマイ</p> <p>ほうれん草のゆかり和え</p> <p>ごはん</p> <p>たまごスープ</p> <p>選べる和菓子</p>
<p>6月17日 (月)</p> <p>おまわりさんの日</p> <p>塩肉じゃが</p> <p>揚げナスのとろろがけ</p> <p>煮豆</p> <p>ごはん</p> <p>ほうれん草のすまし汁</p> <p>おかき (のり塩)</p>	<p>6月18日 (火)</p> <p>海外移住の日</p> <p>サバの照り煮</p> <p>大根のきんぴら</p> <p>インゲンのピーナッツ和え</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>こしあんケーキ</p>	<p>6月19日 (水)</p> <p>京都府開府の日</p> <p>豆腐ハンバーグおろしボン酢</p> <p>ピーマンのじゃこ炒め</p> <p>ごはん</p> <p>ほうれん草のみそ汁</p> <p>フルーツカクテル</p> <p>牛乳ケーキ</p>	<p>6月20日 (木)</p> <p>ペパーミントデー</p> <p>冷やし中華</p> <p>わかめごはん</p> <p>ぎょうざ</p> <p>マンゴー杏仁豆腐</p> <p>水ようかん</p>	<p>6月21日 (金)</p> <p>エビフライの日</p> <p>スナックの日</p> <p>エビフライ</p> <p>ポパイソテー</p> <p>ごはん</p> <p>ポタージュスープ</p> <p>フルーツ (みかん)</p> <p>人形焼き</p>	<p>6月22日 (土)</p> <p>ボウリングの日</p> <p>かにの日</p> <p>カレーの煮つけ</p> <p>そうめんチャンプルー</p> <p>ほうれん草の和え物</p> <p>ごはん</p> <p>南瓜のみそ汁</p> <p>りんごのコンポート</p>
<p>6月24日 (月)</p> <p>UFO記念日</p> <p>鮭のパン粉焼き</p> <p>厚揚げの煮物</p> <p>キャベツの塩昆布和え</p> <p>ごはん</p> <p>麩のみそ汁</p> <p>ワッフル</p>	<p>6月25日 (火)</p> <p>プリンの日</p> <p>住宅デー</p> <p>鶏肉のトマト煮</p> <p>はんぺんのチーズのせ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>白菜のコンソメスープ</p> <p>プリン</p>	<p>6月26日 (水)</p> <p>露天風呂の日</p> <p>魚のちゃんちゃん焼き</p> <p>肉だんごのあんかけ</p> <p>白花豆煮</p> <p>麦とろごはん</p> <p>そうめんのすまし汁</p> <p>黒糖まんじゅう</p>	<p>6月27日 (木)</p> <p>奇跡の人の日</p> <p>ロコモコ丼</p> <p>大根の和風サラダ</p> <p>小松菜のコンソメスープ</p> <p>フルーツ (黄桃)</p> <p>あんみつ</p>	<p>6月28日 (金)</p> <p>貿易記念日</p> <p>肉団子の甘酢あんかけ</p> <p>青梗菜のナムル</p> <p>ごはん</p> <p>たまご中華スープ</p> <p>マンゴー杏仁</p> <p>カスタードケーキ</p>	<p>6月29日 (土)</p> <p>クレープの日</p> <p>星の王子様の日</p> <p>豚肉の塩こうじ炒め</p> <p>ほうれん草の煮びたし</p> <p>たまご豆腐</p> <p>ごはん</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>クレープ</p>