

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/>



「継続は力なり！新しい一年の目標を立てよう！」

新年明けましておめでとうございます。皆様にとって、2025年が健康で充実した一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

皆様は、今年のリハビリ計画や目標はもう立てましたか？「一年の計は元旦にあり」と言いますが、これは物事を始める際に、最初に計画を立てることが大切だという意味です。一年の計画は、年の初めである元旦に立てるべきだという考え方ですね。

また、「継続は力なり」とも言われますが、たとえ個々の成果が微々たるものであっても、地道に努力を積み重ねていけば、やがて大きな目標を達成できるということです。リハビリを続けること自体が素晴らしい能力の一つと言えるでしょう。今年も元気にリハビリを続けていきましょう。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

両面折り紙六枚を使って、干支の飾りや絵馬を作りました。





2月1日(土)
テレビ放送記念日

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
金時豆の蒸しパン

2月3日(月)

乳酸菌の日
大岡越前の日

白身魚のねぎみそ焼き
南瓜のそぼろ煮
白菜のゆかり和え
ごはん
豆腐のすまし汁

ホットチョコレートドリンク

2月4日(火)

銀閣寺の日
酉の日

冬野菜のコーンクリームシチュー
トマトオムレツ
キャベツのフレンチサラダ
ごはん
ぶどうゼリー

ホットチョコレートドリンク

2月5日(水)

プロ野球の日

まぐろカツ
高野豆腐の含め煮
春菊のごま和え
ごはん
麴のみそ汁

ホットチョコレートドリンク

2月6日(木)

のりの日

他人丼
千切り大根の煮物
ポテトサラダ
小松菜のみそ汁

ホットチョコレートドリンク

2月7日(金)

北方領土の日

わかめそば
ふりかけごはん
はんぺんの磯辺揚げ
白菜の香味和え

ホットチョコレートドリンク

2月8日(土)

ロカビリーの日

サバの塩焼き
インゲンのバター醤油炒め
青梗菜のナムル
ごはん
麴のみそ汁

ホットチョコレートドリンク

2月10日(月)

ニットの日
ふきのとうの日

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
玉ねぎのみそ汁
抹茶どら焼き

2月11日(火)

建国記念日
文化勲章制定記念日

白身魚のとろろ蒸し
和風スパゲティ
白菜の酢の物
ごはん
麴のみそ汁
さつま芋蒸しパン

2月12日(水)

ペニシリンの日

八宝菜
インゲンの醤油マヨ和え
ごはん
春菊のすまし汁
フルーツ(パイナップル)
ケーキ

2月13日(木)

苗字制定記念日

カレイの生姜煮
炒り豆腐
キャベツの生姜しょうゆ和え
ごはん
花麴のすまし汁
もみじまんじゅう

2月14日(金)

バレンタインデー

オムライス
コロッケ
キャベツとコーンのサラダ
ポタージュスープ
チョコレートババロア

2月15日(土)

春一番付けの日

焼き鳥
厚揚げのねぎ塩焼き
菜の花のごま和え
ごはん
そうめんのすまし汁
あんぱん

2月17日(月)

千切り大根の日
天使のささやきの日

アジの焼き南蛮漬け
千切り大根の炒り煮
キャベツのさっぱり和え
ごはん
玉ねぎのみそ汁
抹茶のパンケーキ

2月18日(火)

嫌煙運動の日
エアメールの日

カレーライス
福神漬け
コールスローサラダ
ヨーグルト
コーヒーゼリー

2月19日(水)

万国郵便連合加盟記念日

きつねうどん
かやくごはん
だし巻きたまご
白なの辛子和え
こしあんケーキ

2月20日(木)

旅券の日
アレルギーの日

マーボー豆腐
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
牛乳ケーキ

2月21日(金)

食糧管理法公布記念日

サバのみぞれ煮
大豆のマヨネーズ和え
菜の花の白和え
ごはん
白菜のすまし汁
おかき(のり塩)

2月22日(土)

おでんの日
猫の日

はんぺん&南瓜のフライ
小松菜の煮びたし
ごはん
玉ねぎのみそ汁
フルーツ(洋梨)
野菜カステラ

2月24日(月)

クロスカントリーの日
南国忌

白身魚の菜種焼き
ベーコンビーンズ
白菜の磯和え
ごはん
小松菜のすまし汁
クリームパン

2月25日(火)

箱根用水完成の日

ホイコーロー
中華風豆腐サラダ
ごはん
白菜の中華スープ
フルーツ(みかん)
炭酸まんじゅう

2月26日(水)

2.26事件の日

豚丼
高野豆腐の煮物
春菊のわさび和え
里芋のみそ汁
焼きドーナツ

2月27日(木)

新撰組の日

カレイの山椒煮
金平れんこん
ほうれん草のゆかり和え
ごはん
麴のみそ汁
酒まんじゅう

2月28日(金)

鶏の日
カレーの日

鶏肉のカレーマヨ焼き
ひじきの炒り煮
青菜のレモンしょうゆ和え
ごはん
はんぺんのすまし汁
カスタードデニッシュ

