

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/>



「ポコポコ人形作り」



今月の手作業リハビリは、トイレットペーパー芯を使った「ポコポコ人形」作りに挑戦しました！芯にパンチで穴を開け、好きな色の毛糸を選んで髪の毛に見立てて通していきます。小さな穴に毛糸を通す作業は、指先のリハビリにもなり、集中力と根気が試される工程でしたが、皆様、真剣な表情で取り組まれていました。完成した人形には、思い思いの表情を描いていただき、世界に一つだけのオリジナル人形が誕生しました。個性豊かな人形は見るだけで笑顔になれる作品ばかりです。

100 歳お誕生日会



今月 100 歳を迎えられたご利用者様のお誕生日会を開催いたしました。長寿の秘訣は「のんびりすること」と語られるその笑顔は、とても穏やかで優しいものでした。そしてこの日は 101 歳のご利用者様も一緒されており、お二人並んでガッツポーズ！フロアは拍手と歓声に包まれ、祝福ムード一色となりました。



「秋の味覚」



今月のおやつは甘くて美味しいシルクスイートの焼き芋でした。今年は特に甘みが強く、「おかわり！」の声が続出。秋の味覚を皆様に楽しんでいただきました。



<p>12月1日(月)</p> <p>みかんの日 映画の日</p> <p>ちらし寿司 ほうれん草のおかか和え そうめんのすまし汁 なすのゆず味噌田楽</p> <p>レモンケーキ</p>	<p>12月2日(火)</p> <p>日本アルゼンチン修好記念日</p> <p>○</p> <p>コーンクリームシチュー 青菜とエビの炒め物 コールスローサラダ ごはん フルーツ(みかん) カステラまんじゅう</p>	<p>12月3日(水)</p> <p>カレンダーの日 奇跡の日</p> <p>カレイの揚げおろし煮 じゃが芋のマヨ焼き 菜っ葉の酢みそあえ ごはん 巻き麩のすまし汁 焼きドーナツ(豆乳)</p>	<p>12月4日(木)</p> <p>血清療法の日</p> <p>○</p> <p>豚肉と卵の中華炒め かぶの中華煮 春雨サラダ ごはん 白菜の中華スープ いちごゼリー</p>	<p>12月5日(金)</p> <p>たまごの日 国際ボランティアデー</p> <p>しっぽくうどん(香川県郷土料理) だし巻き玉子 しろなのゆかり和え わかめご飯</p> <p>どら焼き</p>	<p>12月6日(土)</p> <p>ロールケーキの日 音の日</p> <p>白身魚のカレーあんかけ ひじきの煮物 青菜の白和え ごはん 麩のみそ汁 ロールケーキ(モカ)</p>
<p>12月8日(月)</p> <p>太平洋戦争開戦記念日 御事納め</p> <p>豚肉のしょうが炒め がんもの含め煮 ほうれん草の和え物 ごはん 玉ねぎのみそ汁 おかき(のり塩)</p>	<p>12月9日(火)</p> <p>障害者の日</p> <p>○</p> <p>サバの梅煮 メンチカツ 小松菜のゆず風味和え ごはん とうふのすまし汁 ベジタブルケーキ</p>	<p>12月10日(水)</p> <p>世界人権デー 三億円事件の日</p> <p>チキンライス マカロニサラダ コーンポタージュスープ ミートボールのブラウン煮 黒糖まんじゅう</p>	<p>12月11日(木)</p> <p>百円玉記念日</p> <p>○</p> <p>はんぺん&南瓜フライ しろなの煮浸し フルーツ(りんご) ごはん そうめんのすまし汁 キナコのパンケーキ</p>	<p>12月12日(金)</p> <p>明太子の日 バッテリーの日</p> <p>白身魚の明太マヨ焼き 里芋と鶏肉の煮物 春菊の磯和え ごはん 巻き麩のみそ汁 ミニチョコパン</p>	<p>12月13日(土)</p> <p>ビタミンの日</p> <p>○</p> <p>家常豆腐 かぶのあんかけ ブロッコリーのおかか和え ごはん 青梗菜の中華スープ 抹茶ババロア</p>
<p>12月15日(月)</p> <p>中華の日 観光バス記念日</p> <p>油淋鶏(ユーリンチー) もやしナムル 杏仁フルーツ ごはん 白菜の中華スープ クリスマス喫茶</p>	<p>12月16日(火)</p> <p>紙の記念日</p> <p>○</p> <p>豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 揚げなすの煮物 ほうれん草のごま和え ごはん 麩のみそ汁 クリスマス喫茶</p>	<p>12月17日(水)</p> <p>飛行機の日</p> <p>○</p> <p>豚肉のしぐれ煮 だし巻き玉子 キャベツのゆかり和え ごはん とうふのみそ汁 クリスマス喫茶</p>	<p>12月18日(木)</p> <p>国連加盟記念日 東京駅の日</p> <p>○</p> <p>カレイの照り煮 里芋の煮っころがし ブロッコリーのごまマヨ和え ごはん そうめんのすまし汁 クリスマス喫茶</p>	<p>12月19日(金)</p> <p>日本初飛行の日</p> <p>○</p> <p>カレーライス 大根サラダ フルーツヨーグルト 福神漬け クリスマス喫茶</p>	<p>12月20日(土)</p> <p>ぶりの日 道路交通法施工記念日</p> <p>鶏肉のタルタル焼き 大豆の煮物 フルーツ(りんご) ごはん ほうれん草のすまし汁 クリスマス喫茶</p>
<p>12月22日(月)</p> <p>冬至 労働組合法制定記念日</p> <p>サバのゆず香煮 南瓜の煮物 フルーツ(洋梨) 炊き込みごはん ほうれん草のみそ汁 こしあんケーキ</p>	<p>12月23日(火)</p> <p>テレホンカードの日 東京タワー完成の日</p> <p>醤油ラーメン 餃子 菜の花のピーナッツ和え 菜飯 おかき(えび)</p>	<p>12月24日(水)</p> <p>クリスマスイヴ 納めの地蔵</p> <p>鶏肉のはちみつ照り焼き ブロッコリーのクリーム煮 ひじきサラダ ごはん じゃが芋のコンソメスープ シュークリーム</p>	<p>12月25日(木)</p> <p>クリスマス スケートの日</p> <p>クリスマスプレート カリフラワーのピクルス風 ミネストローネ ピラフ 星形杏仁豆腐 ココアケーキ</p>	<p>12月26日(金)</p> <p>プロ野球誕生の日 ジャイアンツの日</p> <p>肉豆腐 オクラのおろし和え フルーツ(白桃) ごはん かぶの葉のみそ汁 味噌まんじゅう</p>	<p>12月27日(土)</p> <p>寒天発祥の日 ピーターパンの日</p> <p>なすと豚肉のオイスター炒め 厚揚げの旨煮 はりはり漬け ごはん 巻き麩のすまし汁 牛乳寒天</p>
<p>12月29日(月)</p> <p>清水トンネル貫通記念日</p> <p>○</p> <p>ロールキャベツのトマト煮 ホタテフライ ほうれん草のごま和え ごはん 玉ねぎのコンソメスープ カスタードデニッシュ</p>	<p>12月30日(火)</p> <p>地下鉄記念日</p> <p>○</p> <p>親子丼 とうふシューマイ 小松菜のおひたし 巻き麩のみそ汁 水ようかん</p>				