

# 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/>



## 「春のリース作り」



皆さまと一緒に「春のリース作り」を行いました。藤のリースに、画用紙で作った色鮮やかなタンポポを思い思いの場所へ貼っていただき、指先を動かすリハビリも兼ねた楽しい制作時間となりました。作業の合間には、「子どもの頃に野原でタンポポを摘んだわ」「綿毛を飛ばした思い出があるのよ」など懐かしいエピソードが次々と飛び出し、笑顔あふれるひとときとなりました。完成したリースはどれも個性豊かで、春の訪れを感じさせる素敵な作品ばかりです。



## 「お茶会」



お抹茶をたてて「お茶会」を行いました。ほんのりとした苦みのあるお抹茶に、春を感じる練りきりの和菓子を添えると、その相性は抜群で、皆様から思わず笑みがこぼれていました。中には「詩でも読もうかしら」とおっしゃるご利用者さまもおられ、和やかでどこか風雅なひとときとなりました。お茶の香りと甘い和菓子に包まれながら、季節の話や昔のお花見の思い出など、自然と会話も弾んでいました。



# 5月



5月1日  
日本赤十字社創立記念日  
扇の日  
アジの甘酢あんかけ  
かぶの煮物  
ほうれん草の磯和え  
ごはん  
里芋のみそ汁  
チョコレートババロア

5月2日  
郵便貯金の日  
豚肉の焼肉炒め  
南瓜のあんかけ  
オクラのおろし和え  
ごはん  
巻き麩のすまし汁  
人形焼き

5月4日  
みどりの日  
春野菜のクリームシチュー  
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（洋梨）  
レモンケーキ

5月5日  
こどもの日  
五目散らし寿司  
ほうれん草のおかか和え  
茶碗蒸し  
なすのゆず味噌田楽  
こいのぼりどらやき

5月6日  
ふりかけの日  
カレーの揚げおろし煮  
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（豆乳味）

5月7日  
博士の日  
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

5月8日  
世界赤十字デー  
松の日  
ほうとう風（山梨県郷土料理）  
レバー生姜煮  
しろなのピーナッツ和え  
わかめご飯  
カステラまんじゅう

5月9日  
メイクの日  
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）

5月11日  
長良川の鶴飼い開き  
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  
巻き麩のみそ汁  
ベジタブルケーキ

5月12日  
アセロラの日  
サバの梅煮  
メンチカツ  
小松菜のゆず風味和え  
ごはん  
とうふのみそ汁  
おかき（えび）

5月13日  
カクテルの日  
メイストームデー  
わかめそば  
三色なます  
フルーツ（りんご）  
ふりかけごはん  
ストロベリーケーキ

5月14日  
種痘記念日  
マーマレードの日  
コロック2種  
煮奴  
しろなの辛子和え  
ごはん  
そうめんのすまし汁  
キナコのパンケーキ

5月15日  
沖縄本土復帰記念日  
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  
玉ねぎのみそ汁  
ミニチョコパン

5月16日  
旅の日  
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  
白菜の中華スープ  
抹茶ゼリー

5月18日  
国際親善デー  
ことばの日  
油淋鶏（ユウリンチー）  
もやしナムル  
杏仁フルーツ  
ごはん  
かぶの中華スープ  
カステラ

5月19日  
ボクシング記念日  
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  
玉ねぎのみそ汁  
オレンジゼリー

5月20日  
ローマ字の日  
東京港開港記念日  
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  
じゃが芋のみそ汁  
牛乳ケーキ

5月21日  
小学校開校の日  
リンドバーグ翼の日  
カレーの照り煮  
里芋の煮ころがし  
ブロッコリーの辛子マヨ和え  
ごはん  
とうふのみそ汁  
やわらかスナック（コンソメ）

5月22日  
ガールスカウトの日  
エビカツとホタテフライ  
冬瓜のあんかけ  
しろなのゆず和え  
ごはん  
里芋のみそ汁  
レーズン蒸しパン

5月23日  
ラブレターの日  
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  
吹雪まんじゅう

5月25日  
タオルの日  
食堂車の日  
サバの塩焼き  
南瓜の煮物  
胡瓜の甘酢和え  
生姜の炊き込みご飯  
ほうれん草のみそ汁  
こしあんケーキ

5月26日  
もみじの日  
東名高速全線開通記念日  
醤油ラーメン  
餃子  
菜の花のピーナッツ和え  
菜飯  
味噌まんじゅう

5月27日  
小松菜の日  
百人一首の日  
鶏肉のはちみつ照り焼き  
さつま芋の甘煮  
ひじきサラダ  
ごはん  
かぶのみそ汁  
アップルデニッシュ

5月28日  
ゴルフ記念日  
カツ煮  
しろなの煮浸し  
フルーツ（洋梨）  
ごはん  
とうふのみそ汁  
芋ようかん

5月29日  
呉服の日  
肉豆腐  
オクラのおろし和え  
フルーツ（白桃）  
ごはん  
かぶのみそ汁  
牛乳寒天

5月30日  
消費者の日  
ごみゼロの日  
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  
おかき（きな粉）