

しらさぎ通信

理念:誰もが安心して地域生活が送れる
共生社会の実現を目指します。

■発行日:令和 7 年 5 月

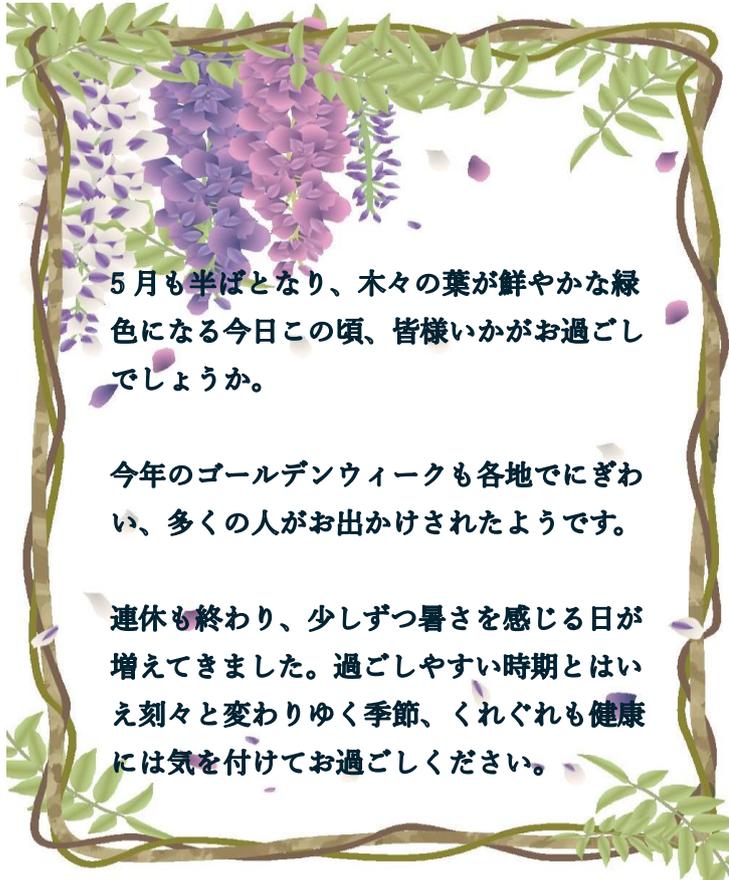
■発行:

公益財団法人横浜市総合保健医療財団

■発行責任者:総合相談室長 飯塚英里
〒222-0035

横浜市港北区鳥山町1735番地

TEL045(475)0103 FAX045(475)0101



5月も半ばとなり、木々の葉が鮮やかな緑色になる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年のゴールデンウィークも各地でにぎわい、多くの方がお出かけされたようです。

連休も終わり、少しずつ暑さを感じる日が増えてきました。過ごしやすい時期とはいえ刻々と変わりゆく季節、くれぐれも健康には気を付けてお過ごしください。

6月の行事食のご案内

6/20 (金) 昼食 郷土食 宮崎県

チキン南蛮/青梗菜のポン酢和え/
マンゴープリン 他



延岡市発祥で知られる、みなさんご存知「チキン南蛮」。昭和 30 年代に延岡市内の洋食店で、賄い料理としてつくられたのが始まりとされています。当時は「鶏から揚げ甘酢漬け」とも呼ばれる料理だったようですが、その後、タルタルソースをかけサラダなどを添える、現在のスタイルになり人気を博すようになりました。

～最近のご様子～

端午の節句にちなんで
鯉のぼりを飾ってみました♪



4月と5月のお誕生日の利用者の方のお祝いをしました
素敵な笑顔です



お楽しみ風呂

5月1日・2日は
しょうぶ湯です
ごゆっくり
お楽しみ下さい

しょうぶ湯につかりました

よっこらしょっ **しらさぎ苑 5月の個別リハビリ風景** 結構難しいのよね~



★段差昇降



しっかりと膝を伸ばしていきましょかね~



★コグニバイク



風が気持ちいいですね



つつじが満開よ♪



★屋外歩行



★刺し子



集中・集中...



大変だけど、頑張るわ!



次は横歩きですよ。



イチ・ニ
イチ・ニ



綺麗に縫えました☆



お花が綺麗ですね~

★歩行訓練



お花大好きなのよ♡



腕をしっかりあげていきますよ~



リハビリ頑張ってますよ~



★座位訓練

湿度が高くなるこの時期は、体内の水分を発散させにくく免疫力も低下し、消化不良、下痢、めまい、だるさ、むくみ、頭痛、不眠、不安感などがおこりやすいと言われています。この時期に良いとされている食べ物は、豆類、とうもろこし(コーン茶)、香辛料や香味野菜などで、加熱した温かいものが良いとのこと。今年の梅雨入りは例年並みとのことですが、梅雨をすっきり乗り切りたいと思います。

記:看護部長