

やすらぎ通所リハビリテーションイベントカレンダー

12月

日	月	火	水	木	金	土
			1  ケーキの日	2	3 手作りおやつ 	4
			下肢リハビリ 			
5	6	7	8	9	10	11
頭の体操						
12	13	14	15	16 Merry Christmas  クリスマスランチ	17	18
上肢リハビリ						
19	20  忘年会 おやつDay	21	22  冬至 (ゆず湯)	23 	24	25
下肢リハビリ						
26	27	28	29	30	31 大晦日	
頭の体操						

手足の冷え対策をしましょう！

日に日に冷えこみが強くなり、手足が冷たい方が増えていませんか？手足が冷えるタイプは「末端型タイプ」とも呼ばれ、運動不足や食事が少ないことで、身体の末端まで血液が巡りにくくなり、手足が冷えます。

そこで…対策は！！

- ・運動をして、筋肉をつける
- ・食事をしっかりとる
- ・腹巻や肩掛けなどで、おなかや背中を温める
- ・湯船につかって温まる
- ・ストレッチをして血行を良くする



身体を整え、皆で元気に
年越ししましょう！



12月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
			1  三食井 レンコンの 炒め煮 コンソメスープ	2 豚肉の ピリ辛炒め 茄子の煮物 味噌汁	3 シイラの 漬け焼き 竹輪の炒め煮 かきたま汁	4  ロール キャベツ 春雨サラダ コーン ポタージュ
5	6 タラの 揚げおろし煮 青梗菜の 生姜和え 味噌汁	7 生姜あんかけ うどん 中華和え ゼリー	8 豚肉とキャベ ツの味噌炒め 小松菜の わさび和え 中華スープ	9 鶏のムニエル 卵とブロッコ リーのサラダ コンソメスープ	10 さばの塩焼き ごぼうの 甘辛煮 味噌汁	11  ハンバーグ デミソース 野菜サラダ コンソメスープ
12	13 鶏の 梅風味焼き 茄子の ポン酢和え 味噌汁	14 牛とじ 人参サラダ お吸い物	15 あじの 味噌焼き 茄子の みぞれ和え 味噌汁	16  ちらし寿司 白和え お吸い物	17 白身魚の 竜田揚げ スパゲティ サラダ コンソメスープ	18 さばの煮付け 豚バラ大根 味噌汁 
19	20  チキンカレー 白菜サラダ プリン	21 さわらの 漬け焼き 大根の そぼろ煮 味噌汁	22 豚肉の スタミナ炒め レンコンの 炒め煮 味噌汁	23 あじの 南蛮漬け 白菜の和え物 味噌汁	24 鶏の赤ワイン 煮込み スパゲティ サラダ コンソメスープ	25 メバルの 煮付け 青菜の和え物 味噌汁
26	27 鶏肉のタルタ ルソース焼き あさりの キャベツ炒め 味噌汁	28 白身魚の 唐揚げ 茄子の ポン酢和え コンソメスープ	29 鶏肉の 薬味焼き かぼちゃ サラダ かきたま汁	30 赤魚の 漬け焼き かぶと 鶏肉の煮物 中華スープ	31 大晦日	

