



皆さん、こんにちは。はるにれ通所リハビリテーションです。これから気温の高い日が続くことと思いますが体調にはくれぐれもお気を付け下さい。今月から書式を変更し、『エルム』という名前のお便りにて通所リハビリテーションでの活動の様子等をお伝えてしていきますのでご一読ください。



お楽しみ食



毎月数日、普段は出来ないようなメニューを召し上がって頂く『お楽しみ食』7月は、むしむしと暑い日が多い時期でも食べやすい『ちらしそうめん』でした。

紫陽花の花を折り紙で作成している時のご様子と完成品です。今後も季節にちなんだ創作活動を検討していきますので、是非ご参加ください。

創作活動



脳トレ



ご自分でお好きな時間にも行えるよう脳トレコーナーを設置しました！！
内容も定期的に変更して参ります。
何か分からないことや要望があれば職員までお伝え下さい。



年に2回の避難訓練

今回は火事を想定した訓練でした。

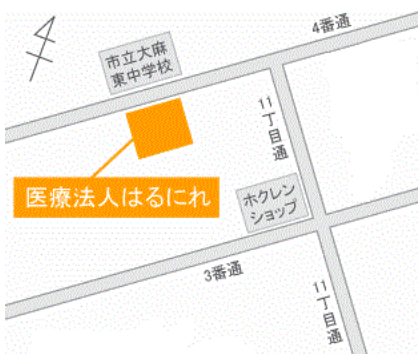
ご協力頂いた方々、ありがとうございました！



避難訓練



※写真の掲載につきましては、ご本人様及びご家族様の同意を得ておりますが、変更を希望される方はお申し出ください。



最後までお読み下さり、ありがとうございます。名前の『elm』は「エルム」と読み、私どもの事業所の名前の基になっている「はるにれ」の英語名からとりました。その名の由来の「はるにれ」のように、この便りも長く広く愛される存在になれるように、皆様にお送りしてまいります。

医療法人はるにれ 通所リハビリテーション

- 住所： 江別市大麻北町607番2
- 電話： 011-386-2330
- ホームページ： <http://www.irryo-harunire.or.jp/>



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|--|--|--|---|---|
| | | | | 1 | 2 |
| 昼食 | | | | 御飯 味噌汁 青椒肉絲 南瓜の煮物 梅和え 塩分～ 3.5 | 親子丼 味噌汁 アスパラソテー もやしのナムル 塩分～ 3.4 |
| おやつ | | | | ババロア | グレープゼリー |
| 午後の活動 | 足の筋力アップ ピンポンでポン! | | | ストレッチング 輪投げ | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 昼食 | 牛丼 味噌汁 長芋の蟹あんかけ チンゲン菜のハムコーン和え 塩分～ 4 | 冷やしたぬきうどん エビシュウマイ ツナと大豆のサラダ 塩分～ 7.2 | 冷やしラーメン 海鮮シュウマイ 冷奴 あんず缶 塩分～ 8.2 | エビピラフ わかめスープ じゃが芋のケチャップ炒め 春雨サラダ 塩分～ 3.7 | 御飯 味噌汁 チキンごまカツ ブロッコリーの香り炒め もやしの酢の物 塩分～ 2 |
| おやつ | プリン | たい焼き | グレープゼリー | 今川焼 | いちごババロア |
| 午後の活動 | 足の筋力アップ 紙コップタワー競争 | 棒体操 すきやきじゃんけん | ストレッチング ゲートボール | ストレッチング 割り箸シャッフル | 棒体操 お手玉投げ |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 昼食 | 御飯 味噌汁 豚肉のプルコギ風 五目大豆煮 きゅうりのとびっこ和え 塩分～ 3.4 | コッペパン きのこスープ デミグラスシチュー マカロニソテー 大根サラダ 塩分～ 5.5 | 野菜カレー 水炊きスープ 豆腐サラダ オレンジ 塩分～ 3.9 | 冷やしラーメン 春巻き 棒棒鶏サラダ 塩分～ 5.6 | 御飯 味噌汁 カレイの南蛮漬け 青菜の炒め物 もやしのナムル 塩分～ 3.5 |
| おやつ | どら焼き | バニラババロア | おはぎ | フルーチェ | カスタードケーキ |
| 午後の活動 | ストレッチング NEW! 棒倒し | 足の筋力アップ 的当て | 棒体操 お手玉投げ | ストレッチング カーリング | 足の筋力アップ ゲートボール |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 昼食 | 御飯 くず汁 豚肉の生姜焼き さつま芋の金平 菜の花の辛子味噌かけ 塩分～ 2.6 | 山菜おこわ 味噌汁 サバの朝鮮焼き ブロッコリーのガーリックソテー リャンバンサンズー 塩分～ 5.6 | 御飯 味噌汁 家常豆腐 わらびのかか煮 くずきりの酢の物 塩分～ 3.7 | 豚丼 味噌汁 南瓜の煮物 胡瓜キムチ 塩分～ 3.8 | にゅうめん ピーマンとツナの炒め物 なす華風ドレッシング 塩分～ 6.5 |
| おやつ | いちごヨーグルト | ホットケーキ | チョコババロア | たいやき | ピーチゼリー |
| 午後の活動 | 棒体操 クイズ大会 | ストレッチング ポーリング | 足の筋力アップ ピンポンでポン! | 棒体操 NEW! 棒倒し | ストレッチング 割り箸シャッフル |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 昼食 | 冷やしとろろそば ちくわ三色揚げ もやしのごま味噌和え 塩分～ 6.1 | ピピンハ丼 味噌汁 菜の花の香り炒め マリネ 塩分～ 4.2 | 野菜パン 豆腐スープ ミートローフ じゃがいものマスタード炒め オーロラソースかけ 塩分～ 2.7 | 御飯 味噌汁 鶏肉のムニエル スパゲティソテー ツナ胡瓜和え 塩分～ 2.6 | チャーハン わかめスープ なすのポン酢炒め 豆腐サラダ 塩分～ 3.4 |
| おやつ | ミニエクレア | フルーチェ | よもぎまんじゅう | 抹茶ゼリー | 水ようかん |
| 午後の活動 | 足の筋力アップ カーリング | 棒体操 紙コップタワー競争 | ストレッチング お絵かきですよ | 足の筋力アップ ゲートボール | 棒体操 輪投げ |

※献立・活動内容は変更になることがあります。当施設で使用しているお米は国内産です。