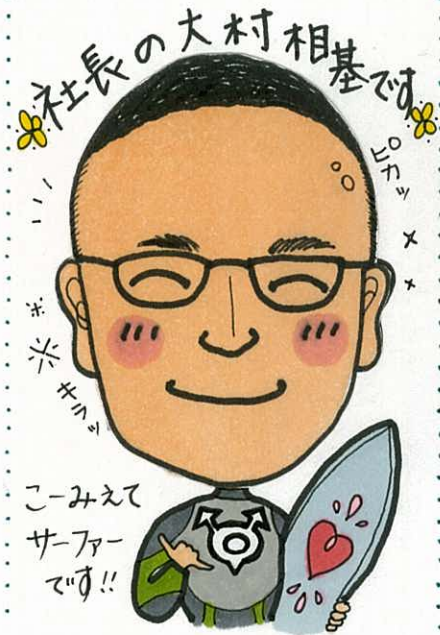


一笑健明



アシストSOUKI(フィットネスショートデイ)

アシストSOUKIでは、運動指導員や作業療法士や看護師が個別運動プログラムを計画します!!

最近、ご利用者様から「家の中で転倒しちゃったのよ」という声が続出しています。原因は「冬支度」!! 衣類が厚手になり、靴下の素材が冬物に!! 床には、カーペット!! そこで、アシストSOUKIでは転倒予防についてのレクチャーと歩行訓練の充実を図っています。(転ばない作りを!!)



ハレハーステーション

11月のトピックス!!



毎月1回カンファレンスを開いています。今回のテーマは「障がいがある人への対応」でした。さまざまな意見交換ができ、新たな発見もありました。

今月の「ハートフルクッキング」〜♪♪

食べるの大好きスタッフがこれからの時期におすすめのメニューをご紹介します!!

- 〈材料〉 4~5人分
- ・豚肉(肩ロースかこまり) 500g x 2
 - ・紅茶ティーパック 2袋
 - ・漬けだしA
 - ・しょうゆ 200cc
 - ・みりん・酒 各100cc
 - ・酢(お好みで調節) 50cc
 - ・砂糖 大さじ1

お酢でやわらかく 糸エ茶煮豚



- 〈作り方〉
1. 鍋に湯を沸かし、紅茶の色が出たら、パックを取り出す。
 2. 中火で20分煮詰め、ザルに上げ、水気を切ります。
 3. 別の鍋にAをひき煮立ちさせ、容器に移す。(2)が熱いうちに漬け込み、あら熱が取れたら、冷蔵庫で一晩寝かせます!! 漬けだしを、だし汁で割って、鍋にしても Good!!

〈編集後記〉

今回は、社長の紹介と、アシストSOUKIでの内容を紹介します。今月のハートフルクッキングでは、今後もいろいろな状況に応じたメニューを紹介していきます。今年度はいろいろとお世話になりました。来年もまた一笑健明、頑張ります!!

平成26年11月吉日