

# サンサンさんぽ

～ル・サンテリオンよどえ 通所リハビリ～



No.24  
2025.4

海と松林に囲まれた自然の中でみんな一緒にサンサンと輝きましょう！

## 新年度のご挨拶

皆様のご理解とご協力、ご支援のおかげで桜満開の中、令和7年度を迎えることが出来ましたこと厚く御礼申し上げます。

介護老人保健施設ル・サンテリオンよどえ 通所リハビリテーション事業所では利用者様・ご家族様の健康維持と在宅生活の継続を職員一同サポートさせていただきます。また、健康寿命を伸ばす対策としてフレイル予防事業にも昨年より参加しています。施設内での健康教室の開催、地域サロンへの参加をより一層充実し、地域の皆様に活用していただけるよう努めてまいります。

今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。



施設長 本田 祥子



花壇の花が咲きました！

## ＊ひなまつり会＊

ひな祭り会を行いました♪

ひな祭りの由来について聞いたり、歌を歌いました。

みなさん笑顔でお雑様と写真をパシャリ！



抹茶を点てて飲みました♪

## 通所リハビリ（介護）一日の流れ

- 8:30～ 来所（血圧・体温の測定）
- 10:00～ 入浴（一般浴・特浴）  
個別リハビリ  
趣味活動（脳トレプリント・パズル・塗り絵・手芸など）
- 10:30～ 朝の会、リハビリ体操
- 11:30～ パワーリハビリ（器械を使って筋力の維持・増強を図る）
- 11:50～ 口腔体操（昼食前の口腔リハビリ体操）
- 12:00～ 昼食  
口腔ケア
- 13:15～ 個別リハビリ、趣味活動
- 14:00～ 集団体操
- 14:30～ レクリエーション
- 15:00～ お茶・おやつ
- 15:30～ 帰りの会  
帰宅



皆で楽しくリハビリや  
レクリエーション、  
季節の行事等を行って  
います。興味のある方は、  
紙面下部の連絡先まで  
ご連絡下さい。



新しいマシン「クロスステップ」導入！！

頭を使ってレクリエーション中！

## サンサンちょこっとセミナー

【旬の食材で栄養補給！～アスパラガス～】

今回は、春野菜「アスパラガス」の  
栄養や選び方などをご紹介します。  
アスパラガスの旬は4～6月頃で、こ  
の時期は身が軟らかく、甘みも強くなり  
ます。

含まれる栄養素として有名なのが、  
**疲労回復やスタミナ増強に効果のある  
アミノ酸の一種「アスパラギン酸」**です。

もともとアスパラガスから発見され  
た成分で、その名前に由来しています。

体内のエネルギー代謝を活発にする  
作用があり、栄養ドリンクに含まれる成  
分としてもおなじみです。

旬の食材は、美味しさ  
も栄養も満点です！  
美味しく食べて、元氣  
に過ごしましょう。



管理栄養士 中田

【良いアスパラガスの選び方】

- ◆穂先が締まって、ふっくらしている。
- ◆淡い緑色で、縦すじが目立たない物。

【保存方法】

- ◆新聞紙で包んで冷蔵庫へ。

アスパラガスは、70%が水分で乾燥すると劣化が早  
まいます。

空気に触れないように新聞紙に包み霧を吹き、冷蔵  
保存がおすすめ。

◀ **おすすめ献立** ▶ 「ユリ科」に属するアスパラガスは、同じ科の玉ねぎやにんにくと好相性♪

・アスパラとベーコンのペペロンチーノ / ・アスパラと新玉ねぎの炒め物 など

〒689-3425 米子市淀江町佐陀 2169  
介護老人保健施設 ル・サンテリオンよどえ  
通所リハビリテーション (0859)56-5282



ホームページ



紹介動画

予防通所の  
紹介動画が見られます！