

サンサンさんぽ

～ル・サンテリオンよとえ通所ハビリ～



No.28
2025.9

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！

夏野菜で元気チャージ！

畑で収穫した夏野菜を使って、みんなでカレーライス作りをしました。普段は家事をされない方も「何十年ぶりに台所仕事をした」と笑顔で参加され、「みんなで作って食べるのは楽しいね」と会話も弾みました。季節の味と笑顔があふれる、素敵なひとときとなりました。



手慣れた手つきです！



男性も活躍！



久々に米研ぎをされました



おいしくなるかなあ…



カレーランチのできあがり♪

夏祭り

毎年恒例の夏祭りを開催しました。今年は、かき氷・たこ焼き・くじ引き・人形すくいの屋台が並び、マツケンサンバを踊ったり、職員による万灯の出し物もありました。「祭りに何年も行っていなかったので楽しかった」「たこ焼きを久しぶりに食べた」と、ご利用者の皆さんに喜んでいただけました。



万灯に挑戦!!



どれを狙おうかな？



みんなでダンス♪



かき氷をパクリ！



通所介護リハビリテーション

《空き状況》(○…空きあり、△要相談)

	月	火	水	木	金	土
午前 (10:00~11:30)	○	○	○	○	○	△
午後 (14:00~15:30)	○	○	○	○	○	△

脳トレ

体操



<問い合わせ先>
 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
 担当(湯澤・安田)

現在、入浴は火・金曜日以外受け入れ可能となっております。状況により変わるため右記連絡先までお気軽にご相談ください。

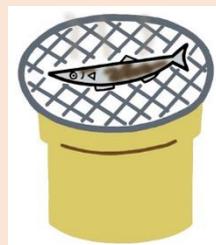
サンサンちょこっとセミナー

～秋の味覚で残暑を乗り切ろう！～

9月に入り、暦の上では秋ですがまだまだ暑い日が続いています。気温の変化により体調を崩しやすく、疲れを感じやすい時期でもあります。

そんな時こそ、旬の食材の力を借りましょう。秋の味覚【秋刀魚】には、DHA や EPA が豊富に含まれており、動脈硬化や脳血栓の予防に効果があります。さらに、鉄分や必須アミノ酸も多く含まれ、貧血予防にも役立ちます。

しっかり食べて、しっかり休み、秋の栄養を取り入れて残暑を乗り切りましょう！



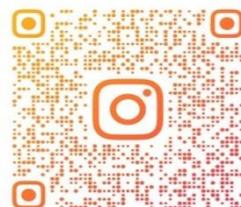
管理栄養士 塩谷

今年もやります!!



10月25日(土)

10:00~14:30



@THANKYOUFESTA2025

イベント最新情報は Instagram をチェックして下さい♪

〒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！