

# サンサンさんぽ

～ル・サンテリオン通所ハビリ～



No.14  
2024.5

ル・サンテリオンよどえ

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！

## 新任管理者のご紹介

ル・サンテリオンよどえをご利用のみなさまこんにちは。日頃から弊施設をご愛顧いただき誠にありがとうございます。私はこの度弊施設の管理者に着任いたしました武田二郎と申します。

先の冬は暖冬になると言われていましたが、年が明けてからこちら、大雪が降るかと思えば春のような日和になるなど寒暖の差が激しかったですね。世間では新型コロナウイルス感染症の収束を見ないうちにインフルエンザの大流行となりました。3月に入ってから雨も多く、不順な天候が続きました。一方で花粉や黄砂の飛散もありました。そうした中で体調を維持するのが大変でしたが、ようやく春が訪れ桜の一斉開花となるとともに感染症も下火となつて過ごしやすくなりました。

私はこれまで4年間、隣接する米子東病院の院長を勤めてまいりましたが、今回改めて弊施設に管理者として勤めさせていただくこととなりました。私にとって介護保健施設に勤務するのは初めてのことです。それでも勤務医として施設で療養されていた方を病院に受け入れ、施設にお帰りいただいた経験は数えきれず、これまでの経験で自分が得てきたものを、これからの仕事の中で活かしてゆくことも出来るのではないかと思います。どうぞよろしくお祈ります。

ます。

管理者 武田二郎 医師



## お花見×ウォーキング

通所リハビリで歩行練習を兼ねてお花見に出かけました。満開の桜並木のアーチの下をお散歩しました。皆さん足取りも軽やか♪ちょっと一休みし、お茶を飲みながら桜を愛でていい気持ちになりました。🌸

「日頃の訓練の成果が出てたくさん歩けた」「久しぶりに連れて出てもらってよかった」「子供の頃によく来てたのでなつかしい」など会話にも花が咲きました。



でこぼこ道や坂道も大丈夫！たくさん歩きました

外で飲むお茶は格別♪

名和神社で手を合わせてお祈り事

## サンサンちょっとセミナー

### 旬の食材で栄養補給！ ～春しらす～

4～5 月頃に旬をむかえるしらすを「春しらす」といいます。「しらす」は骨ごと食べられ、カルシウムが豊富に摂取できるため、骨粗しょう症の予防にもおすすめです。

良質なタンパク質も摂れるので、筋肉や内臓の栄養補給になります。「干ししらす」は比較的に日持ちしますが、開封したら冷蔵や冷凍で保存し早めに食べましょう。「釜揚げしらす」は水分が多く傷みやすいため、1～2 日を目安に食べることをおすすめします。

### 《おすすめ献立》

- ・釜揚げしらす丼
- ・和風サラダ
- ・チャーハン など



管理栄養士 中田



## 通所リハビリの相談受付窓口が 変わりました ☎

4 月より通所リハビリの新規受付窓口が変更となり、お問い合わせにスムーズに対応できるよう体制を整えました。

お問い合わせは下記の担当者までご連絡ください。

0859-56-4073 担当：安田、湯澤



支援相談員 安田



支援相談員 湯澤

## ショートステイ

### 最・新・情・報

この度、新しい送迎車両が納車されましたのでご紹介します。



車いすが必要な方も、お家まで安全に送迎いたします。

## 予防通所リハビリ

### 「体験教室」実施中！！

どなたでも大歓迎です。  
地域包括支援センター・居宅介護支援事業所の方もお待ちしております。  
予約制となりますので、ご希望の日時を右記までご相談ください。

〒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！