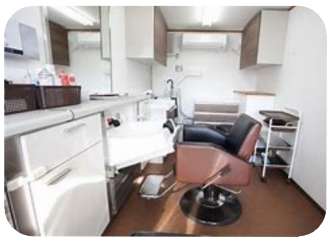
Newサンルーナ便り

第28号

発行日：令和3年6月28日
編集＆発行：サンルーナ広報委員会
電話：029-846-3607
FAX ：029-846-3606
HP：http://www.sunluna.jp
住所　土浦市おおつ野2丁目1-1



車内の様子

移動美容室について

「移動美容室　こころ」様に来て頂き、カット・カラー等の美容サービスを受け好評です。ショート利用中のみのサービスなので是非お泊りをし自分の満足のいくスタイルになってみるのはいかがでしょうか？ショートステイは1泊2日から利用可能です。

☆★おやつレク★☆
アイスクリームサンデー作り

アイスやホイップクリームを手分けして飾り付けました。自分で飾り付けたデザートの味は格別でした！！

今月のショートステイ

個別リハビリについて

廊下の手すりを利用した屈伸運動、ユニット内の歩行訓練等を理学療法士や看護師が実施しています。

感触遊び

今月の託児所

オレンジジュースつくり

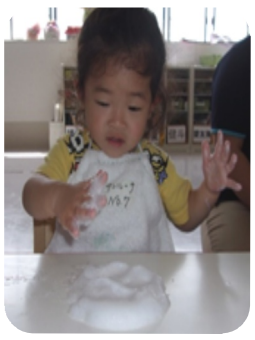
2歳児は、包丁を使う体験をしました。普段使うことのない包丁を持ち自分で切ることを楽しみました。

オレンジの中はどうなっているのかな？どんな匂いがするかな？五感で触れて確かめ

楽しい試食タイム！自分たちで作ったオレンジジュー

泡ムースで遊びました。泡って何だろう？目で見て、指で触って確かめます。

初めての感触遊びワクワクドキドキ泡ムースたのしいなぁ



毎月の感触遊びを通していろいろな経験が出来るように取り組んでいます。

0歳児は、ジップロックに水を入れての感触遊び。夢中になって楽しみました。

今月のデイサービス

料理教室紹介

皆様の要望を受け、5月よりデイサービスの料理教室がリニューアルしました。今まで以上に調理時間が増え、和洋折衷様々な料理がより本格的に作れるようになってます。週に2回午後13時30分から2階料理教室にて開催してますのでご興味のある方は参加・見学お待ちしております。
また作った料理はお持ち帰りが出来ますので夕食のおかずにいかがですか？

栄養課よりおすすめレシピ紹介

鶏むね肉の蒸しどりマリネ

材料（一人分）

鶏むね肉	40ｇ
塩、酒	少々（適量）
たまねぎ	20ｇ（薄切り）
にんじん	8ｇ（千切り）
セロリ	5ｇ（薄切り）
塩	0.8ｇ
こしょう	少々
りんご酢	3ｇ（小さじ1弱）
サラダ油	8ｇ（小さじ2）

作り方

① 鶏むね肉に、塩・酒をふりかけてスチーム（蒸し器）で10分加熱して冷まし、細く割いておく。（または、火が通るまでゆでる）
② 刻んだ野菜は、さっとゆでてしぼっておく。
③ ①と②に調味料すべてを混ぜ合わせて、冷蔵庫で少し時間をおき、味をしみこませる。

低脂肪・高タンパクな鶏むね肉は、トレーニングの後に効果的！筋力維持・向上のために大切なのは、運動と栄養の2本柱です。筋肉量が減少すると、転倒や骨折の危険性が高まるので、良質なたんぱく質を十分に摂取するようにしましょう。
また、主食（ごはん・パン・麺）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・きのこ・海藻類）のそろった食事をすることで、栄養素が効率よく働き、筋力強化につながります。
さっぱりしていて、箸がすすむお料理です。