

「紫玉葱と夏大根のマリネ」



◎作り方◎

紫玉葱は薄くスライス、夏大根は千切りにし、カニカマをほぐして合わせます。らっきょう酢とえごま油（オリーブオイルなどでもOK）に漬けて味をなじませます。



★豆知識★

紫玉葱は血液をサラサラにし、腸内環境も整えてくれます。夏大根は辛みが強く、身体を冷やしてくれるそうです。えごま油には血圧低下、血栓予防、認知症予防効果などがあります。



◆入居相談随時受付中◆

電話 (0853) **53-6700**

(年中無休 9:00-17:30)

担当 田嶋 岡本

ほのぼの苑 月額 **5万5千円～8万3千円**

*世帯収入、要介護度によって料金が異なります。別途加算あり。

ケアハウスふるさと苑 月額 **7万3千円より**

*入居一時金等一切なし！

寝具類、エアコン等完備。24時間介護対応。
ご本人の収入額に応じた料金設定となります。

サンライト人物ファイル #11

「父の背中」

介護老人保健施設ほのぼの苑
介護職員 陶山尚史



出身地：鳥取県米子市

勤続年数：13年2か月

趣味：魚釣り

(娘より大きなヒラマサを釣るのが夢)

◆採用情報◆

✓詳しい求人情報はこちら



私たちと一緒に働いてみませんか？

詳しくはこちらまでお電話ください

☎ (0853) **53-6700**

(担当 石川 長島)

◆最新情報はホームページで

<https://www.sunlight.or.jp/>

編集後記

今年は、気温の変動が例年より激しく、体温調節が難しく感じますね。長時間クーラーにあたり、暑いところにとっといたりしないようにして体調管理をしていきましょう。



複合型高齢者福祉施設

サンライト

〒699-0741 島根県出雲市大社町中荒木 1745-2

TEL (0853) 53-6700 (代)

e-Mail sunlight@icv.ne.jp



サンライト便り

2025. 夏号



入居者
募集中



デイケアほのぼの苑 作品

*あじさいと雨のしずく

◆ 理学療法士による介護指導 ◆ 夏のおすすめレシピ ◆ Information

発行：複合型高齢者福祉施設サンライト 所在地：〒699-0741 出雲市大社町中荒木 1745-2 ☎0853-53-6700

◆介護老人保健施設ほのぼの苑 ◆ケアハウスふるさと苑 ◆ヘルパーステーションふるさと苑 ◆ほのぼの在宅介護相談センター

「ろうけん」って
なあに???

ほのぼの苑 丸わかり



介護老人保健施設
(通称「老健=ろうけん」)とは?
医療・看護・介護からリハビリテーション・
栄養管理まで、多職種が協力し合いながら幅
広いサービスを提供しています。サンライト
内の1階の部分が「老健」ほのぼの苑になり
ます♪
今回は、「老健」に入所中の利用者様のご様
子や、職員の働きぶりをご紹介します!!



サンライトの事業内容、求人情報
など最新情報をご覧くださいませ
す!

こちらの URL からどうぞ
<https://sunlight.or.jp/>



ほんの一部ではありますが、ほのぼの苑の日常をご紹介します。職員ひとりひとりが、質の高い
サービスを追求して頑張っています。入所先をお探しの方、一緒に働いてみたい方、その他、気にな
ることがあればなんでも、ホームページ、SNSの方からお気軽にお問い合わせくださいね!

ロコモティブシンドローム判定テスト

ロコモティブシンドロームとは…



運動器が障害を起こし、移動機能の低下をきたした状態を意味します。なお、運動器とは人間
が『歩く』『作業する』などの、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を指しま
す。ロコモティブシンドロームは、早い段階で対策に着手することで、予防効果や症状を遅らせ
る効果が得られる為、下記の立ち上がりテストを試し、今後の参考にしてみてください。

立ち上がりテストをやってみよう

CHECK!

- ① 座面の高さが 40 c m 程度の椅子に、もたれかからず、腕は胸
の前で組み浅く腰掛ける。片足を上げ(膝は軽く曲げてても良
い)支持する足は少し手前に引く。
- ② 反動をつけず、前にかがみながらゆっくり立ち上がり、3 秒間
片足で立った姿勢を保持する。



★片足で立ち上がった後『3 秒間』立位保持できれば問題ないですが、
立ち上がれなかったり、ふらついて立位がとれなかったりしたら、要注意です。

詳しくは動画を
ご覧ください♪
QR コードから
どうぞ!



サンライトちゃんねる
(YouTube)→



理学療法士おすすめの運動をご紹介します!
サンライトの YouTube チャンネルでもご覧い
ただけますので是非お試しください!



Facebook



Instagram



X

サンライトの最新情報はこちらから♪
お気軽にフォローしてくださいね!

