

身体のコから温まる♪冬のおすすめレシピ

「野菜たっぷり鮭の粕汁」



◎作り方◎

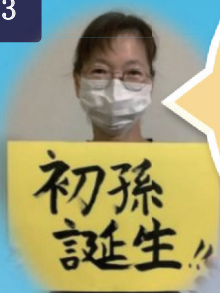
大根、人参、ごぼう、こんにゃく、白菜を食べやすい大きさに切ります。
火の通りにくい大根、人参、ごぼう、こんにゃくを順に鍋に入れ沸騰したら火を弱め煮ます。最後に鮭を加え、火が通ったら、酒粕、味噌を入れて味を整えます。

サンライト人物ファイル #13

「笑う門には福来る」

介護老人保健施設

介護副主任 長澤 伊津子



出身地：島根県出雲市
勤続年数：20年2か月
趣味：孫の写真や動画を毎日みること
好きな食べ物：さつま芋

「笑う門には福来る」という言葉が好きです。

笑顔でいると苦しいことがあっても、自然と頑張ってみようかな！という気持ちになってきます。少し前に病気が見つかり、まだやることがたくさんあるのに…と気分も落ち込み気味でしたが口角を上げ笑顔を作るようにしていると“大丈夫だわ!!”という気持ちになり、今ではとても元気に!!「笑い」はストレス解消や新陳代謝が活発になるなど多くの効果をもたらし、病気の予防にもつながるそうです。“笑いの絶えない人の家には自然と幸福が訪れる”笑いや笑顔には人も自分

も幸せにする力があるようです。自分の人生をよりよくするためにも笑顔でいる事を大切に、これからも元気で笑いのある明るい生活を心がけていきたいと思っています。



編集後記

風邪をひきにくい人は、水分補給をしっかり意識しています。身体の水分量が不足すると、血液やリンパの流れが滞り、免疫細胞や白血球が十分に働けない状態になります。寒い時期は喉の渇きを感じにくいですが、粘膜の潤いが失われるとウイルスが体内に入りやすくなりますので、抗菌作用の高い緑茶やハーブティーなどを意識してこまめに摂取するようにしましょう。

冬の豆知識

◎風邪に負けない食生活◎
風邪を予防するには、ビタミンC、乳酸菌、ビタミンD、ポリフェノールなど、免疫力を高める栄養素を日常の食事に取り入れることが重要です。温かいスープや発酵食品を活用し、バランスの良い食生活を心がけましょう。



◆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/>

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



2026. 新春号



本年もどうぞよろしくお願いいたします

サンライト職員一同



入居者 募集中



◆理学療法士による介護指導

◆冬のおすすめレシピ

◆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



2026 Happy New Year 入居者募集中



介護老人保健施設ほのぼの苑

月額利用料金：46,220 円～110,092 円

(多床室の場合。介護サービス費+居住費+食費)
*世帯収入に応じて料金が変わります

充実したリハビリ

退所後の支援 はお任せください

(併設のケアハウスをご紹介します)

ケアハウスふるさと苑

月額利用料金：73,987 円～122,987 円

(居住費、食費含) + 別途介護費用

介護付きのケアハウスだから

車椅子の方でも OK!
入居一時金 0 円!
エアコン、寝具完備



同一建物内に二つの施設がありますので、必要に応じて介護サービスを選べ、軽度の方から重度の方まで入所が可能です。ケアハウスについてですが、「歩けないとダメ？」
「認知症があるとダメ？」・・・そんなことはありません!!

「費用を安く抑えたい方、安心して終身介護を受けたい方」

には特におすすめです! 老健と併用することでさらに料金を抑えることができます!
お問い合わせ ☎0853-53-6700 (9 時～17 時 30 分) 担当: 田嶋、岡本



ご親族、ご近所の方
などお困りの方に
ご紹介ください



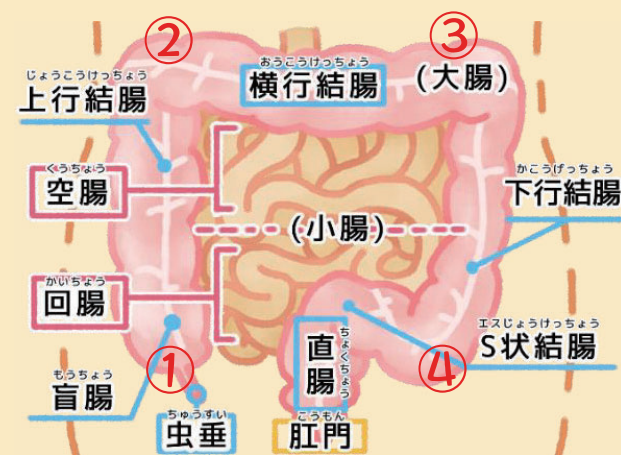
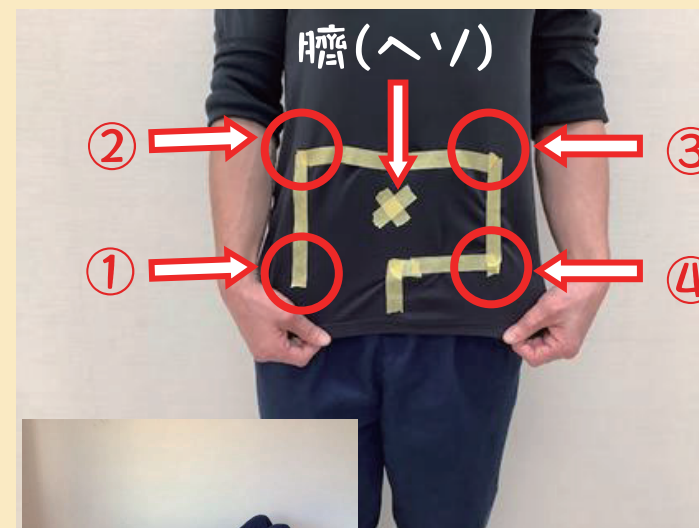
入所施設概要、料金等の詳細はこちらの URL からどうぞ
<https://sunlight.or.jp/>



便秘解消! 腸マッサージ!

CHECK! 頑固な便秘に悩まされていませんか?...

そんな時は直接『腸』へ刺激を与えるマッサージが効果的です。



※仰向けで軽く膝を曲げ、リラックスした状態でマッサージを行います。その際、呼吸は深くゆっくり行います。

①の太もも付け根の柔らかい所を軽く押し、時計回りに円を描きながら、下から上に持ち上げるようマッサージ

②の場所を軽く押し、時計回りに円を描きながら、右から左へ『おへそ』の上を横断するように移動させながらマッサージ

③の場所を軽く押し、時計回りに円を描きながら、上から下へマッサージ

④の場所を軽く押し、時計回りに円を描きながら、右下へ向かってマッサージ
※ここは便が溜まりやすいので入念に行う

★4箇所それぞれ5回円を描くようにマッサージしてください。

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こから♪
お気軽にフォローしてくださいね!