

♪夏のおすすめレシピ

「さっぱり夏野菜と鶏肉の揚げ浸し」



◎作り方◎

- ①鶏もも肉を醤油、みりんにつける。
- ②ナス、ピーマン、ズッキーニを適当な大きさに切り、揚げ焼きする。
- ③つけておいた鶏肉に片栗粉をまぶし、揚げ焼きする。
- ④トマトは切り込みを入れ、湯煎し氷水につけ皮を剥き、くし切りにする。
- ⑤めんつゆにすりおろし生姜を加えた液につけて冷蔵庫で冷やして完成。

夏の豆知識

◎夏野菜の効能◎

夏野菜は水分やビタミン、ミネラルが豊富で、夏バテ予防や熱中症対策、免疫力向上に効果的です。夏野菜は旬の時期に最も栄養価が高く、水分を多く含むため、脱水症状や夏バテの予防に役立ちます。特にビタミンCやビタミンAは免疫力向上や肌の健康促進に効果的です。また、抗酸化物質が豊富で、細胞の老化防止や生活習慣病予防にもつながります

サンライト人物ファイル #15

「友人に背中を押されて」

介護老人保健施設ほのぼの苑
デイケア職員 久野 春奈



出身地：島根県出雲市

勤続年数：2年9か月

マイブーム：市川動物園の「パンチ君」

の動画にハマっている

好きな言葉：出会いは必然的



私が介護の仕事をしたきっかけは、13年前に友人を病気で亡くしたことです。友人は20代という若さで悪性リンパ腫と闘っていましたが、私は車いすの押し方すら分からず、十分に力になることができませんでした。なにもできなかったもどかしさと悔しさから「誰かの支えになれる人になりたい」と強く思うようになり、未経験から介護の世界に入りました。今でも友人に背中を押してもらったような気持ちで仕事に向き合っています。これからも友人への思いを胸に、利用者さん一人ひとりに寄り添いながら、日々努力を重ねていきたいと思います。

◆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



毎年のことですが、「今年の夏も暑いわ～」が合言葉になっています。暑さに負けず、利用者様の笑顔に元気をいただきながら過ごす毎日です。夏祭りや七夕など、季節を感じる行事も楽しみな時期。皆様も熱中症や夏バテに気を付けて、どうぞご自愛ください。

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)

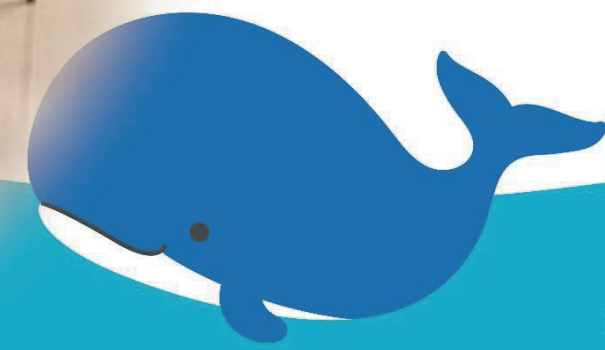
e-Mail sunlight@icv.ne.jp



サンライト便り

2026. 夏号

職員
募集中



◆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

はじめまして
S です！

のぞき見 サンライト ～老健編～



★学生時代のSさん

一緒にうたい
ましょう～

★介護職員のSさん！学生時代は声楽を専攻していたので歌がとってもお上手！レクリエーションの時間にはSさんの歌声がサンライト中に響きわたります。利用者様もSさんの美声をいつも楽しみにされています！

いつも先輩には
お世話に
なってます～



★大型テレビ導入！
みんなで体操「1・2・3～」



★介護職未経験でも、一から丁寧に指導してもらえるので、介護技術や利用者様への接し方など、ヤル気次第でどんどんスキルアップできます！

～Sさんインタビュー～
3月から部署が変わり不安もありましたが、先輩方のサポートのおかげで学ぶことも多く、毎日が充実しています！利用者様の笑顔が私の活力源です！



次号はどこをのぞき見？
おたのしみに～

★ほのぼの苑壁画
「カエルと紫陽花」

ほのぼの苑で
僕たちと一緒に
働いてみませんか？

★求人情報など詳しい情報は
こちらから

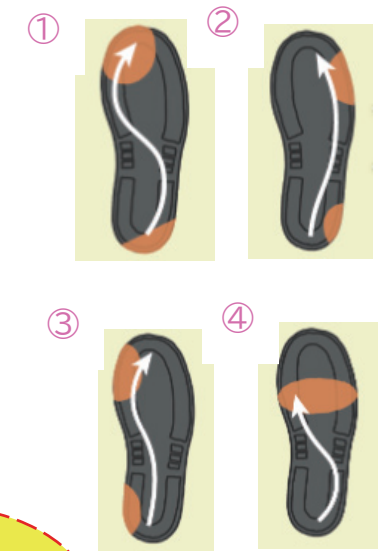


靴底の減り方

あなたはどのタイプ！？

自分が履いている靴の靴底がどんな擦れ方をしているか、見たことがありますか？靴底の減り方は、実は体の状態や歩き方の癖を映し出す鏡です！普段履いている靴底に注目してみると、意外な体のサインが見えてくることがあります。

- ① **理想型**：かかとから地面につき、つま先で蹴り出すという正しい歩行が出来ている証拠。
- ② **外側だけ**：O脚やいわゆるガニ股歩きの人に多い。膝関節の内側に力が入りやすく、内側の軟骨に負荷がかかり変形性膝関節症になりやすい。
- ③ **内側だけ**：X脚の人や内股で歩いている人に多い。体の重心が中央に寄るため、横に転倒しやすい。
- ④ **つま先だけ又は中央部分**：普段高いヒールを履く女性に多い。アキレス腱が縮んで硬くなり、重心が後ろ寄りとなる。バランスをとるため膝を曲げ、猫背気味の姿勢となりがち。



簡単にできる
運動をご紹介します♪



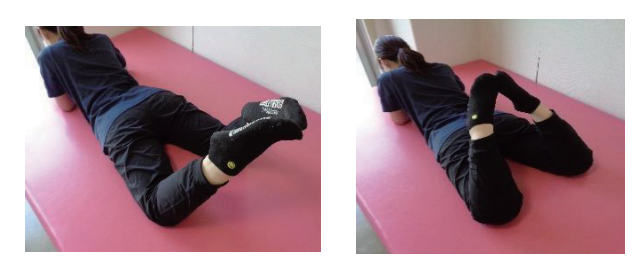
膝のねじれ解消ストレッチ

仰向けで両膝を立て、肩幅程度に足を広げます。片膝ずつゆっくりと内側に倒し、5秒間姿勢をキープします。
注意：人工股関節の手術をしている場合は、脱臼の危険性もある為行わないようにしましょう。



内ももを鍛える運動

うつ伏せで、膝を90°に曲げます。膝は肩幅より開き、足首を伸ばした状態で親指同士をつけます。腰を反らさないように膝の曲げ伸ばしを繰り返します。足首を伸ばし、親指をつけたままにすることがポイントです！



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！



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！