

♪秋のおすすめレシピ

「きのこたっぷり炊き込みご飯」



●材料
しめじ 1株
まいたけ 1株
油揚げ 適量

★調味料
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
醤油 大さじ2
白だし 大さじ4

作り方

- ①米を2合とぐ。
- ②★を入れた後、2合目盛りまで水を入れる。
- ③●を入れ炊く。

秋の豆知識

♪秋の味覚をもっと美味しく♪

秋の味覚の代表格「きのこ」は水洗いせず濡らしたペーパー等で汚れを拭き取るのが、香りと旨味を残すコツ！
数種類組み合わせるとさらに美味しさがアップします。
また、調理前に15～30分ほどお日様に当てるだけで、骨を丈夫にする「ビタミンD」がぐんと増える嬉しい効果も。ぜひおすすめレシピの炊き込みご飯から試してみてくださいね♪



出身地：島根県大田市
勤続年数：4か月
好きな言葉：一期一会
長所：元気で明るいところ

サンライト人物ファイル #16

「次の一歩踏み出します！」

ケアハウスふるさと苑
介護職員 三井 誠也



介護福祉士になって早いもので10年。今年、ケアマネジャーの試験を受けることにしました！得意ではない勉強に日々ノックアウトされそうですが、笑顔だけは絶やさず頑張っています。
私を育ててくれたのは、10年間で出会ったたくさんの人たち。
これからも素敵な出会いを大切にしたいので、いつでも話しかけてもらえると嬉しいです。笑顔でお待ちしております！



編集後記

食欲の秋

施設内の飾り付けもすっかり秋色に変わりました。みなさまはどのような「秋」をお過ごしでしょうか？サンライトでは「食欲の秋」が大人気で、秋の味覚を楽しむにされている方がたくさんいらっしゃいます。季節の変わり目ですので、体調を崩されませんようお体には十分お気をつけください。

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



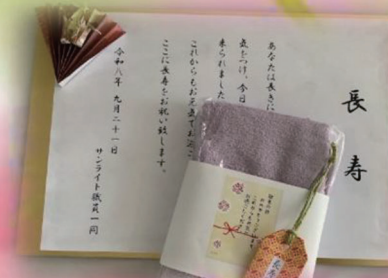
サンライト便り

2026.秋号

祝敬老会



入居者
募集中



◆理学療法士による介護指導 ◆秋のおすすめレシピ ◆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

のぞき見 サンライト ～ケアハウス編～

作品を孫にあげたり
お部屋に飾ったり
することが楽しみ！



広くてゆったりした
居室で、コーヒーを
おともに週刊誌タイム♪



※全室個室・トイレ付き

自分の時間をゆったり楽しめます♪

★笑顔が集まる、ケアハウス
ふるさと苑へようこそ！
ふるさと苑での毎日はどんな
感じ？
暮らしの楽しみや「住んでみて
よかった！」など、
入居者様のリアルな声をのぞ
き見してみました♪



リハビリのおかげで今では
歩いています！ヘルパーさ
んにも助けてもらえて
安心して暮らせています♪



※同一建物内の介護老人保健
施設でリハビリを受けることが
できます。



※施設内の飾りつ
けもみんなで♪

※食事は厨房で手
作りしてるから美味
しいですよ♪



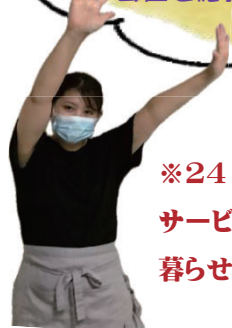
妻と一緒に暮らせるの
が安心♪
いろいろ手伝ってもらえ
て、毎日楽しく過ごして
います！



※これからも仲睦ま
じく、元気にお過ご
しください♡



リハビリも、介護のサポートも
私たちにお任せ♪
安心して、自分らしく暮らせる
毎日を応援します！



※24時間の介護
サービスで安心して
暮らせます。



見学・ご相談もお気軽に♪
ふるさと苑の暮らしを、
ぜひのぞいてみてください！

次号はどこをのぞき見？
おたのしみに～



★利用料金など詳しい
情報はこちらから



パーキンソン病ってどんな病気？



“パーキンソン”病とは脳の黒質という場所にあるドーパミンを作る細胞の機能が失われ、脳内のドーパミンが不足してくる病気です。ドーパミンは神経の情報を伝える役割を持っているため不足すると手足のふるえや、筋肉のこわばりにより動作が鈍く遅くなる、前かがみ姿勢で歩行が小刻みになるなどの運動障害が起こります。その他にも意欲低下、認知機能の低下など様々な症状も引き起こします。



パーキンソン病はあごを突き出したような前かがみ姿勢となり易く、バランスを崩して転倒の危険性が非常に高くなります。

そのため、現在の体力を維持し安全に生活するには、毎日の運動やストレッチなどが欠かせません！

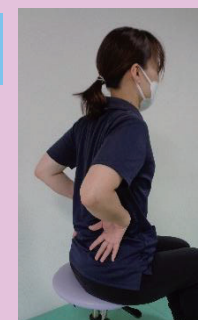
ここでは前かがみ姿勢を改善・予防していくための、筋力強化運動とストレッチ方法をご紹介します！

両手の甲を横腹に付けたままの状態から、肘をゆっくりと前に動かし背中を丸めるようにします。次に肘を後ろに動かし、肩甲骨同士をよせて胸を張るようにします。

前



後



仰向けに寝た状態で、両膝を立て、膝同士をくっつけます。両手は大きく横に広げます。その状態で、左右にゆっくりと膝を倒し10秒間保ちます。顔は倒した足と逆に向けるとストレッチ効果が上がります！



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こから♪
お気軽にフォローしてくださいね！



Facebook



Instagram



X