



板橋ロイヤルケアセンターだより

「プラザイムス」は患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

施設内イベントの様子♪

施設内運動会を開催しました！



5月13日（土） 10時～12時

各フロア合同で施設内運動会を開催致しました。玉入れ・大玉送り・ロープウェイ・輪投げ・応援合戦など利用者様主体となって行い、皆さま楽しまれておりました。今年度は通所リハビリが優勝となりました。



沢山のご家族様にもご参加いただき、ご協力ありがとうございました。

今月の勉強会♪

★6月14日 シナプソロジー勉強会を実施★

シナプソロジーとは「2つのことを同時に」「左右で違う動きを」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え活性化を図ります。複数人で楽しく行うことで感情や情動に関係した脳も活性化され、認知・運動機能の向上と共に不安感の低下も期待できるプログラムです。



今後の行事予定

ご家族さまもふるってご参加ください。

七夕

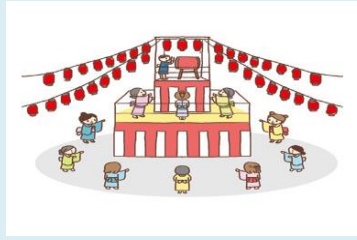
7 / 未定



短冊に願い事を書いてもらい、七夕気分を感じてもらえれば幸いです。

納涼会

8 / 19(土)



毎年恒例の板ロイの納涼会です。真夏の楽しいひとときを。

敬老会

9 / 未定



日頃の感謝を込めて心に残る出し物を準備中です。お楽しみに。

おうちで作れるレシピ

栄養満点のレシピです。ぜひご家庭でお試してください。

あさりとキャベツの酒蒸し (2人分) 小鉢分量



あさりのような貝類には、味覚を正常に保つ亜鉛や貧血予防に効果的なビタミンB12、疲労回復に良いタウリンが多く含まれています。貝自体に塩分を多く含んでいるため摂りすぎは注意が必要ですが、血圧等を正常値に保ってくれる食材です！

<材料>キャベツ 1/4個 玉葱 1/2個 あさりのむき身 60g
浅葱少々 酒：70ml 塩：適量

<作り方>

- ① キャベツを3cm角、玉葱を5mmスライスして鍋に入れます。
- ② その鍋にあさりのむき身を入れた後、酒を入れて火にかけます。
- ③ 柔らかくなったら火を止めて塩を入れます。
- ④ お皿に盛った後彩りで浅葱を散らして完成！

ポイント！：あさりのむき身は冷凍でも缶詰でもOKですが、冷凍の方だしがでて美味しいですよ！(^^)！

新入職員ご挨拶

4月より新しい仲間が加わりました。宜しくお願いします！



リハビリ科
榎 ちひろ
(まき ちひろ)

出身地：
山形県河北町
趣味：
東京さんぽ
一言アピール：
1つひとつ
頑張ります



2階
岩淵 晃介
(いわぶち こうすけ)

出身地：
東京都豊島区
趣味：
散歩・音楽鑑賞
一言アピール：
よろしくお願
いします



介護老人保健施設 医療法人社団 明芳会
板橋ロイヤルケアセンター

〒174-0063 東京都
板橋区前野町 3-46-3
Tel: 03(5915)2677
HP アドレス:

<http://www.itabashi-royal.org/>

