



通所リハビリテーション

くりみ便り

令和6年 11・12月号  
令和 6年 12月 23日 発行  
医療法人 久康会  
通所リハビリテーション くりみ荘  
〒889-0516 宮崎県延岡市鯛名町422-9  
TEL:0982-37-7775 FAX:0982-37-6780

# 年末年始営業日について

年末年始のご利用について、アンケートにご協力いただきました。  
アンケートの結果、下記の通りご案内いたします。

12月31日(火) 時間短縮営業

1月1日(水) 休業

1月2日(木) 休業

1月3日(金) 通常営業

いつもご利用ありがとうございます。

2月にくりみ荘に異動となり、早いものでもうすぐ1年が経過します。  
右も左もわからなかった私を暖かく迎えて頂きありがとうございました。

2025年も「くりみ荘」では職員のたくさんの  
笑い・リハビリを提供させていただきます！！  
皆さまがたくさん笑って、運動する場に来るように職員一同工夫を行いますので今後とも宜しくお願いします。

通所リハビリテーション くりみ荘  
主任 飯干文代



# レクリエーション紹介!

協力して作品を作りました。



帰宅前に海を眺めに行きました。

## 他にも写真があります。くりみ荘のInstagramもご覧ください。

日頃からお便りをお読みいただきありがとうございます。1年間お便りを通して、くりみ荘の様子や記事をお届けしてきました。また、Instagram(SNS)でも日々の様子をお届けしています。

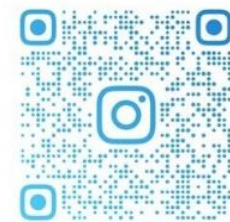
来年も楽しんでいただけるお便りを作成して参ります。

くりみ便り編集長

通所リハビリテーション くりみ荘



Instagram



37KURIMI7775





＜材料＞  
牛もも肉(ブロック) 500グラム

【下味に使用】

●塩	小さじ1	●黒こしょう	ふたつまみ
●オリーブオイル	小さじ2	●すりおろしニンニク	小さじ1
●牛脂	10グラム		

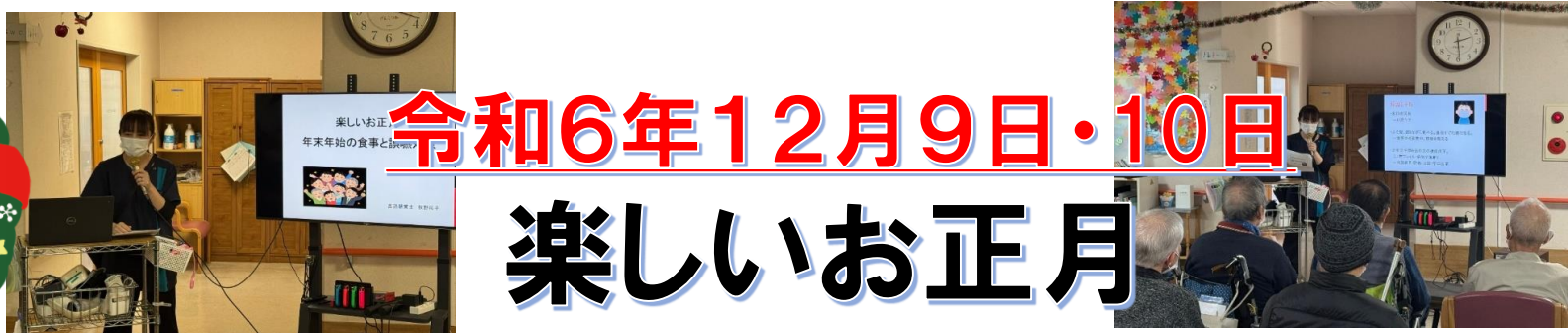
【ソース】

●赤ワイン	大さじ3	●水	小さじ1
●バター	10グラム	●コンソメ	小さじ1

- ①ボウルに下味の材料を凍てれ混ぜ合わせる。
- ②牛もも肉は冷蔵庫から出して全体に①をすり込み、30分常温に戻す。
- ③フライパンに牛脂を入れてから強火で熱し、②を入れて全面に焼き色が付くまで焼き、火から下ろす。
- ④クッキングシートを敷いた天板に③を乗せ、120℃のオーブンで25分程度焼き、そのまま20分程度置いて粗熱を取る。
- ⑤フライパンにソースの材料を入れ、中火で熱し、バターが溶けてアルコールが飛んだら 火から下ろす。
- ⑥④で粗熱を取った肉を薄切りにし、⑤をかけて完成です。

**ぜひ作ってみてください!**

以前もレシピを提供していただいた、T様に「ローストビーフ」のレシピを教えていただきました。言語訓練を通して“書いて”知識や技術を教えていただきました。いつもリハビリには真剣に取り組まれ、書字能力や文字のバランスが改善しています。



# 楽しいお正月 年末年始の食事と誤嚥対策



**もち** (Mochi) **刺身** (Sashimi) **栗きんとん** (Chestnut Kinamon) **など...**

【**付着性**】の食べ物は、刺身やもち、昆布巻きなど噛まずに飲込んでしまい、窒息する危険性もあります。

**イカ** (Squid) **りんご** (Apple) **ごぼう** (Burdock) **など...**

【**かたさ**】の食べ物は、脂身の少ない豚や鶏肉、たこ、りんごなど、噛む力が必要な食べ物も注意が必要です。

**数の子** (Kazunoko) **いも** (Candied Sweet Potato) **ゆで卵** (Boiled Egg) **など...**

【**凝集性**】の食べ物は、口の中でまとまりにくいもの、水分が少ないもの、噛むと口の中でばらけやすいものです。

- 柔らかくなるまで煮る
- 煮汁にはとろみをつける
- 付着性の高いもの、硬いものは小さく切る
- 炒め物、蒸し物、和え物は最後にあんをかける、あんを絡める。
- 餅は4分の1程度の大きさに切る
- 硬い食材は5ミリから2センチ程度に切る。

**工夫して、食べましょう。**  
**楽しい年末年始をお過ごしください。**