



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♪

施設内運動会が開催されました！

5月16日(水) 10時～12時



今年で18回目となるご利用者様参加の施設内運動会が開催されました。

競技は玉入れ、応援合戦、ロープウェイゲームなどの5種目。この日のために各フロアで練習を重ね、皆さま全力で競技に取り組まれていました。

今年度の優勝は通所リハが1点差で勝ち取り、2連覇を達成！

ご利用者様の真剣な表情、熱の入った応援。ひとつひとつの競技から、たくさんのお声と笑顔が溢れていました。



たくさんのご家族様にもご参加いただき、ありがとうございました。

満開の桜 観賞会

4月1日～ 14時～16時

当施設内の桜を観賞しました。天気にも恵まれ、今年は早い開花でしたが、外に出てゆっくり桜を楽しむことができました。



今後の行事予定

詳細は各フロアへお問い合わせください。ご家族さまもふるってご参加ください。

七夕

7 / 月上旬



願いをこめた短冊飾りを見ながら、初夏の訪れを感じてください。

納涼会

8 / 4 (土)



毎年恒例の納涼会。真夏の暑さを忘れるひとときを過ごしましょう。

敬老会

9 / 中旬



皆さまの長寿を祝う出し物を企画中です。お楽しみに！

※行事の際、写真撮影し広報誌へ掲載させて頂く場合がございます。気になる方はお申し付けください。

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。

アジと胡瓜のさっぱり混ぜずし（1人分）



アジは青魚の中でも DHA・EPA が多く含まれています。高血圧予防に効果的なカリウムや、骨を丈夫にするカルシウムも含まれています。

夏は脱水症状に陥りやすい為、たくさん水分取りましょう！

＜材料＞アジの切り身：1/2 切 胡瓜：1/2 本
梅干し：大 1 個 白胡麻：大さじ 1 浅葱：彩り程度

＜作り方＞

- ① 酢飯を作る（お好みで！）白胡麻も混ぜて冷ます。
- ② アジの切り身に塩を少々ふり、焼く。
（良く火を通しましょう！）
- ③ 胡瓜は半月スライス、梅干しは種を取って包丁で軽くたたいておきます。
- ④あとは、混ぜるだけで完成です。

※いり白胡麻は歯に詰まってしまうやすいです。すりごまでも美味しくいただけます（^◇^）！

看護部長ご挨拶

佐藤美和看護部長が新たに赴任しました。

いつでもお声をかけてください！

3月16日より赴任しました。施設での経験を活かしながら、スタッフとともに利用者様へのサービス向上に努めていきたいと考えております。

ご意見・ご要望などございましたら、お声かけください。宜しくお願い致します。



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/>

