

サバティ新聞

- 川崎宮前店版 -
2026.4月号

昭和の歴史

今月のサバティ新聞は2ヶ月連載で昭和の歴史を振り返りたいと思います。今回は1950年～60年代をお届けします。いろいろな思い出を振り返ってくださいね。

昭和	出来事	物価	文化
28	スターリンショック 	小麦粉 (1kg) 53 円 68 銭	ラジオ「君の名は」 
29	自衛隊発足	タバコ (20 本) 30 円	映画「七人の侍」
30	保守合同、55 年体制確立	食パン (1 斤) 40 円 	三種の神器 (冷蔵庫・洗濯機・テレビ)
31	国際連合加盟 	焼酎 1 本 (1.8 リットル) 357 円	
32	日ソ通商条約 	タクシー初乗り 74 円	流行歌「黒い花びら」
33	欧州経済共同体 (EEC) 発足	灯油一缶 (18 リットル) 563 円	ダッコちゃん人形 
34	皇太子・美智子妃	国鉄初乗り 15 円 	流行歌「君恋し」 
35	安保条約反対闘争	新聞代 (月額) 390 円	「上を向いて歩こう」が大ヒット
36	ベルリンの壁 	理髪代金 205 円 	テレビ「鉄腕アトム」 
37		卵 (10 個) 60 円 	東京オリンピック
38		あんぱん 1 個 15 円 	エレキブーム
39	日韓基本条約 	ラーメン 1 杯 60 円 	新三種の神器 (カラーテレビ・車・クーラー)
40	ビートルズ来日 		
41	東南アジア諸国連合 (ASEAN) 結成		
42	川端康成ノーベル文学賞受賞	ガソリン 1L 50 円	テレビ「巨人の星」 
43	人類初の月面着陸	Y シャツクリーニング代 50 円	映画「男はつらいよ」

サバティにはホームページがあるんです。川崎店だけではなくその他の店舗の情報も満載です。是非一度見に来てくださいね。



サバティ川崎店

<https://www.cavaty.jp/kawasaki/>

春 キャベツのおひたし

春になると、菜の花・春キャベツ・新じゃが・新玉ねぎなど、色鮮やかでみずみずしい春野菜が店頭に並びます。



これらの野菜は寒い冬を越えて育つため甘みが強く、繊維も柔らかいのが特徴です。そのため火が通りやすく、高齢の方でも扱いやすいだけでなく、噛みやすく消化しやすいという利点もあります。

特に春キャベツは葉が柔らかく、調理時間が短く済むため、日常の料理に取り入れやすい人気の野菜です。

今回はそんな春キャベツを使った、簡単で体にも優しいレシピをご紹介します。まず、春キャベツを食べやすい大きさにざく切りにします。耐熱容器に入れ、軽くラップをかけて電子レンジで3~4分加熱します。しんなりとして量が減ったら取り出し、余分な水分を軽く切ります。次に、かつお節をふりかけ、少量の醤油をたらして全体を軽く和えれば完成です。お好みでごまやポン酢を加えると、さっぱりした味わいになり、食欲のない日にもぴったりです。

包丁をほとんど使わず、火も使わないため、安全に調理できるのが嬉しいポイント。春野菜の優しい甘さを楽しめる一品ですので、ぜひ季節の味覚を気軽に味わってみてください。



4月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

6日…… 7日……
 18日…… 20日……
 21日…… 21日……
 26日……

今月の問題

ギ	サ	カ	ワ	ハ	マ	チ
ナ	イ	タ	ツ	ジ	サ	ギ
ウ	ナ	オ	ア	オ	ン	ヘ
カ	マ	ス	ウ	ダ	マ	バ
ギ	ズ	イ	ラ	ビ	サ	メ
ジ	レ	ラ	ナ	フ	ト	ラ
カ	タ	ド	ジ	ヨ	ウ	ヒ

今月は18尾の「おいしい魚たち」が隠されていますよ。

ヒントは、使わない字は「ヘ」です。



【先月の答え】「アイス●●●●」

- ①キャンディ②ホッケー③ティー④ボックス
- ⑤ピック⑥ノン⑦スケート⑧ランド⑨バー
- ⑩クリーム⑪リンク⑫コーヒー⑬ショー

見学・体験、随時受付中！

	月	火	水	木	金
午前	○	○	応相談	○	応相談
午後	○	○	○	○	○

・営業時間： 9:30~12:30 / 13:30~16:30
 どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話 **044-857-3314**

ファックス **044-857-3314**



CAVATY

サバティ 川崎宮前店

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

介護保険事業所番号
1475502173

〒216-0035
 神奈川県川崎市宮前区馬絹6-17-43

ホームページはこちら
<https://www.cavaty.jp/>

