

◇はんぺん焼き◇



【材料】（3人前～）

はんぺん 2枚
◎枝豆（冷凍） 15さや分
◎干しアミエビ 大さじ2強
片栗粉 小さじ2
塩 ひとつまみ

管理栄養士が
考える
レシピ **簡単!!**



【作り方】

①はんぺんをポリ袋に入れて揉みつぶす。片栗粉と塩を入れ、粘りが出るまで揉む。
②枝豆は解凍してさやから出し、①に◎を入れてよく混ぜる。

③②を丸く成型する。

④フライパンを熱して油を薄く伸ばして、③を両面焼いたら完成です。



★★★★ 頭のたいそう

文字をひらがなに変えて、並び換えると有名人の名前になるよ。



① セ 個 葉 モ イ 市 都

ヒント:〇〇〇ピック 新会長

② 絵 シ 胃 ブ 輪 イ 差 チ

ヒント:2024年 一万円札に

③ マ タ 比 可 サ 名 路

ヒント:大リーグから東北へ戻る



頭の体操 答え

①橋本聖子（はしもとせいこ）②渋沢栄一（しぶさわえいいち）③田中将大（たなかまさひろ）



医療法人健応会
介護老人保健施設
ゆめの杜

〒720-0013

広島県福山市千田町千田2591番地1

電話084-955-0080 FAX084-955-8722

E-mail:y-office@mc-kenoukai.jp



ひなまつり

3月初旬に、当施設入所者の皆さまを対象として、『ひな祭り』の施設内行事を開催しました！！



1階フロアでは誕生日会も兼ねて、プチケーキを作りました。たこ焼き器を利用して丸い形のケーキを作り、ホイップクリームやチョコチップで華やかに飾り付けられていました♪



2階フロアでは、ムースケーキを15時の水分補給の際に、いつもと違う形でおやつを提供しました。また飲み物には、全員にうめこぶ茶を提供しました。美味しいと言いながらあっという間に飲み干される方も居て、楽しい時間を過ごす事ができました♪



4階では、1階と同様にプチケーキを作りました。ボウルに材料を加える作業やかき混ぜる作業を積極的に参加して頂けました。入所者様と協力し、美味しそうなケーキが完成しました！



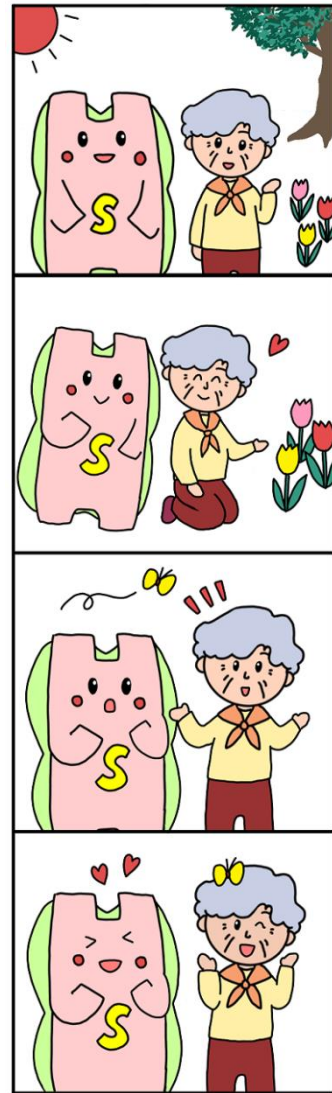
各階、短時間ではありましたが、中身の濃い時間となりました。

今後も、季節に沿った行事を計画して、皆さまに楽しいひと時を提供出来れば・・・と考えています。

コロナウィルスが落ち着き、外出が出来るようになれば、ドライブなどの行事も開催出来ればと思っています☆シ

★職員一同★

入所者様が協力して
材料をかき混ぜている様子



利用者

さま
の

作品

デイケア

紹介

今回は、写真が趣味の方を紹介します。



デイケアにカメラを持って来られ、廊下の掲示版に張り出されている塗り絵や俳句、お楽しみランチを撮られています。



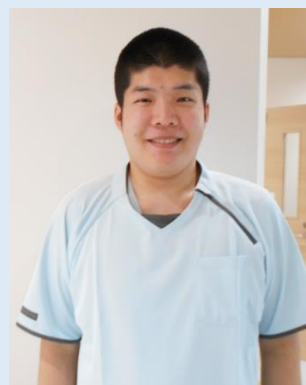
以前は、旅行等に出かけられた時に撮られることが多かったそうですが今ではデイケアに来られた時にお楽しみランチやテーブルに飾られている花などに被写体を求められています。

昔のフィルムカメラと違ってデジタルカメラは、多くの枚数撮れるのでパソコンでの整理が追い付かないとも言われていました。

写真ばかりでなく、俳句もされていて趣味が多彩な方です。今後も精力的に活躍されて多くの作品を見せていただきたいです。

自慢の趣味

僕の趣味は鉄道
(乗り鉄・撮り鉄)
です！



石井 勇一
(介護福祉士)

幼い頃、近所の踏切で通過する列車を見て育ち、夏休みなどに青春18きっぷを利用して鉄道旅行をしていました☆
今は乗ることが出来ませんが、近くの駅で写真を撮ったり、最近では某鉄道組を見ながら妄想で旅行に行った気分を味わいながら楽しんでいます☆☆☆
写真は、中学生の頃撮影した引退する直前のO系新幹線です♪

健康

体操

「肩こり解消に最適！」
首と肩甲骨をほぐしましょう。

リハビリ

みなさん慢性的な肩こりにお悩みではありませんか？
今回のストレッチは首と肩甲骨を中心としたもので、肩こり解消に最適です。

首周りのストレッチ

- ① 椅子に座った状態で、おへそが見えるように下を見ましょう。



- ②今度は、真上の天井が見えるように上を見ましょう。

注意点

全てのストレッチは、ゆっくりと30秒ずつ交互に行ってください。
呼吸もゆっくりとリラックスしながら行うと良いです。

肩甲骨のストレッチ

- ①肩をすくめるように肩全体を上にあげましょう。



- ②今度は、肩を下げるようにしてみましょう。

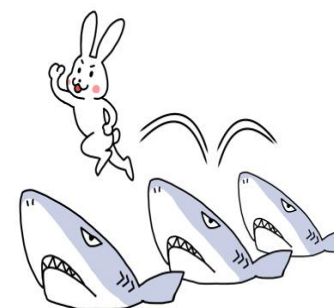


Topics

トピックス

デイケア

「ワニと因幡の白ウサギ」



山陰に行くとサメの肉を使った料理がありますが、ワニ料理と呼ばれています。サメをワニと呼ぶのは、なぜでしょう。
調べてみると。インドネシアの民話に「洪水が起こって帰れなくなったシカが増水した川を渡る為にワニを騙し、川に並ばせて渡って帰った」という話があります。この話は、「因幡の白ウサギ」の話に似た部分がありませんか。そうです。
この話が山陰地方に伝わりワニをサメと言う様になったとか。ワニザメもその辺から付いた名前でしょうか。