

さつまいもとしめじの明太マヨ



【材料】（2人前～）			
さつまいも	1本	(200 g)	
しめじ	50 g		
オリーブオイル	小さじ1		
鶏ガラスープの素（粉末）	小さじ1		
明太子	40 g		
マヨネーズ	大さじ1		

管理栄養士の おすすめレシピ

簡単!!



【作り方】

- ① さつまいもは輪切りまたは半月切りにし鍋に入れ、かぶるくらいの水を加え5分ほど茹でる。
- ② しめじは石づきを取り手でほぐした後、オリーブオイルを加え、電子レンジで2分ほど加熱する。

- ③ ①と②を同じ容器に入れ、鶏ガラスープの素（粉末）を加え、粗熱を取る。その間に明太子とマヨネーズを混ぜておく。
- ④粗熱が取れたら、明太子マヨネーズを加え混ぜ合わせる。



★★★★

頭のたいそう

組み合わせ漢字パズル

例)



十 + 口 = 田

力 + 田 = ①

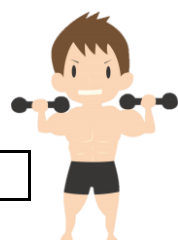
口 + 木 = ②

日 + 人 + 三 = ③

女 + 西 + 月 = ④

糸 + ヒ + 止 = ⑤

井 + 言 + 再 = ⑥



こたえ：①男 ②杏 ③春 ④腰 ⑤紫 ⑥講



医療法人健成会
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



9月に入所者さまに日頃の感謝とご長寿をお祝いして「敬老会」を実施しました。
今年はコロナウイルスの影響により、全体での敬老会は中止し、各階でそれぞれ長寿のお祝いを行いました。



節目を迎えられた入所者さまにお祝いの花束をお渡ししました。また、みんなで紅白のリボンをつけた鯛饅頭を食べました。鯛饅頭が食べられない入所者さまには、軟らかい紅白饅頭を用意させていただきました。

コロナ禍ではありますが、敬老会を開催することが出来て良かったです。これからもお元気で過ごしていただけるよう、職員一同お祈りいたします。





利用者

さま

の

作品

デイケア

紹介

今月は、竹細工の紹介です。

これらの竹細工は、竹を取りに行くところから始めて2～3ヶ月位で完成するそうです。

まず、取ってきた竹を細く割ってゆき、厚みと幅を揃えて色を合わせる。色は、染料で煮て作るそうです。

作品の材料は、同じ厚みと同じ幅、同じ色でないと完成作品として評価されないとのこと。

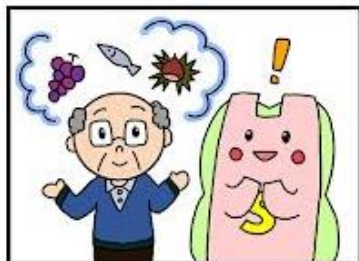
均一な作品が出来るように独自の工夫もされていて、全国の大会で優勝もされています。

これだけの物を作る人は、あまり居ないと言われた。図面も描かずに歪み無く均一な作品を仕上げる。正に職人技ですね。

竹細工は、定年してから老人大学で習われたそうです。

「先生は、厳しく なかなか褒めて下さらない方でした。」

でも、良く出来た時には、みんなの前で褒められた」と嬉しそうに話してくださいました。



ゆめの杜Instagram始めました!!

ゆめの杜

当施設の魅力や、特色を発信しています。

求人・イベントに関する内容も随時更新中♪



健康

体操

お家時間を利用して
「体操で肩こり解消！」

リハビリ

近年、スマホやパソコンを眺める時間が増え肩こりに悩んでいる方が増えているのではないのでしょうか。肩こりは肩関節の筋肉が凝り固まり血行が悪くなることが原因と言われています。

座った状態でも気軽にできる体操なので大変、おすすめです。

首の周囲の筋肉のストレッチ



気持ちが良いくらいが一番効果的

右手で頭部を抱えて、斜め下に倒します。この時、右手に無理な力はいれないように気を付けましょう。左手で椅子を持ち、左肩を下げます。

これを左右 20～30 秒程度交互に行っていきましょう。

注意点

どちらのストレッチも無理のない範囲で行ってください。

肩甲骨周囲をほぐす体操



椅子に座って肩甲骨を前に出すように動かし、両方の肘を内側にひねります。腕を外側にひねるように後方に出し、肩を後ろに引き胸を大きく広げます。これを 5 回～10 回程度繰り返し行ってみましょう

Topics

トピックス

牛や馬のいなかったアメリカ大陸！



アメリカは、世界の牛肉生産国でありカウボーイが牛を移動させているイメージですが、新大陸発見当時のアメリカには牛はいなかったのです。信じられませんよね。スペインからの移民が今のテキサスに牛と馬を持ち込んだのが始まりでした。元々、牛の牧畜には広いテキサスはうってつけだったのでしょう。

放牧された牛は増えてゆき牧畜産業の草分けとなったのです。馬の乗り方から牛の扱い方、投げ縄までスペインから伝わったものなのです。余談ですが、フォード車の「ムスタング」(野生の馬)の名前もスペインからの移民がなかったら別名になったかもしれませんね。