

福祉の里

じぶんとき
時分時

第71号



誰にでも簡単！ 杉本恵子の食材5色健康法

杉本恵子さんの役職
 ・社会福祉法人 福祉の里 顧問
 ・株式会社ヘルシービット 代表取締役
 ・デイサービス
 レストランテイテア倶楽部成城 施設長
 アクティブデイ成城 施設長

「成城さくら合唱団」音楽祭について

節分の季節です。お正月も終わりもう春がそこまできているようですが、実感がわかず寒い日々ですね。十和田は雪の中ですか？2週間前に東京も雪が降り、電車の遅れや運転中止、道路は交通止めなど雪に弱い東京です。毎年毎年繰り返されるのに、改善できないのは悲しいですね。

1月19日（火）レストランディ

TEA倶楽部成城&アクティブデイ成城のお客様達（平均年齢86歳）による「成城さくら合唱団」の音楽祭が開催されました。前日が大雪で大変心配しましたが、当日が晴天で温かく（皆さんの日頃の行いが良いのですね）お客様もご家族様、ケアマネージャー様皆様は大喜びでした。「成城さくら合唱団」は、毎月2回から3回コーラスのレッスンを受けています。総勢60人以上のご高齢者が一堂に集まり、大きなホールで歌を歌うことはご本人にとっても私達にとっても、初めての経験でしたが大成功でした。綺麗な声が会場に響きわたり、会場にいらっしゃるお客様からも自然に拍手と共に歌声が出てきました。大きな会場が一つになった瞬間です。感動のあまり涙がでて止まりませんでした。ご家族様やケアマネージャー様からも感動と感謝のお手紙をたくさんいただいています。この音楽祭は私の長年の夢でした。大きな夢が実現しました。ご高齢になっても自信と達成感を、持つことはとても重要な事だと思います。高齢者だからとかお身体が不自由だからとかちょっと忘れる事が多くなったとか、それだけで別のくくりをしてしまうのは、大きな間違いだと思います。キラキラ輝くお姿、いきいきした笑顔それはそれは素敵です。私も行く道だと……。 「成城さくら合唱団」音楽祭は毎年4月桜の季節に開催する予定です。写真は音楽祭の様子です。

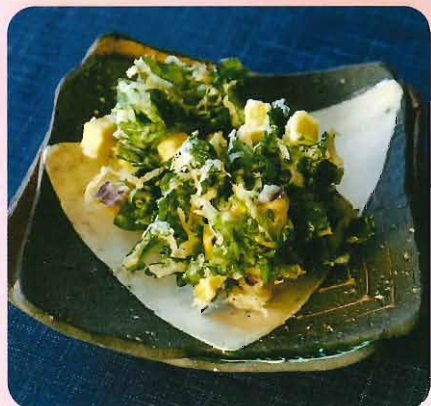


社会福祉法人 福祉の里

〒034-0061 青森県十和田市大字切田字横道100-22
 Tel 0176-25-1100 Fax 0176-25-1115

杉本顧問のおすすめレシピ

春菊とさつまいものかき揚げ



<コメント>

今回は緑(春菊)、黄(さつまいも)、白(しらす)の3色入ったお料理をご紹介します。春菊は秋から冬のものが一番香り高く、美味しいと言われています。かき揚げは旬のお野菜を味わいながら召し上がるのにちょうどいい調理方法です。しらすの代わりに桜えびを入れても色よく美味しく出来ます。ぜひお試しくださいませ!

<栄養価> 一人当たり
 エネルギー138kcal たんぱく質4.9g
 脂質0.6g 炭水化物27.5g 塩分0.5g
<調理時間> 約20分

<材料> 2人分 グラム 概量
 春菊.....50g
 さつまいも.....80g
 しらす.....20g
 薄力粉.....40g
 水.....50cc
 塩.....少々

<作り方>

- ①春菊を洗って3cmの幅に切ります。
- ②さつまいもは皮つきのまま1cm角に切ります。
- ③ボウルに薄力粉、水、塩を入れてダマが無くなるまで良くかき混ぜ、①と②、しらすを入れ、全体に生地がなじむように混ぜます。
- ④180℃の油にタネをスプーンですくって入れ、さつまいもに火が通るように揚げます。
- ⑤④を器に盛り、塩を振ります。

ポナール+和田から

ポナール厨房行事紹介♪

あったかドリンク週間

ココアやミルクティーなど温かい飲み物でホッと一息。日替わりメニューをご用意して午後のティータイムを過ごしていただきました♪

血行をよくして
 免疫力UP★

十和田デイサービス限定おやつ企画!

あったかHotドリンク週間

日替わりメニューをご用意してお待ちしております!
 寒い冬は温かい飲み物で心もホッとしませんか。

日	月	火	水	木	金	土
10/10	11/11	12/12	13/13	14/14	15/15	16/16
ココア	甘酒	ゆず葛茶	生葛湯	淹れたてコーヒー	レモンティー	ミルクティー



身体の中から
 ぽっかぽか

たくさんの方にご参加いただきました♪



ふれあいクッキング
 大人気の『なべこ団子作り』

行事の紹介

お正月は厨房特製おせち♪
 利用者様と手作りした箸袋を添えました★

