



あじさいだより

いつまでもお元気で！ ～あじさい敬老祝賀会～



9月17日（敬老の日）に「あじさい敬老祝賀会」を開催いたしました。記念式典では三石施設長・家族の会 岡崎会長からの祝辞ののち、特別養護老人ホーム・ケアハウス・グループホーム・グループコートご入居者の皆さまへお祝いのお品を、また各施設にご入居されている喜寿・米寿・100歳以上の方へ花束をお贈りして敬老のお祝いをさせていただきました。

記念式典の後には「くまの子保育園」の園児の皆さまがお祝いに訪れてくださいました。園児の皆さまのかわいらしい歌声や踊りの披露と、肩たたきなどのふれあい、そしてメッセージ入りのお守りのプレゼントをいただき、ご入居者の皆さまは終始にこやかに園児の皆さまとの交流を楽しんでおられました。来年度も同じように笑顔で元気に敬老の日を迎えられますようにと、職員一同心より願っております。



旬彩料理

ひじきご飯

【栄養価（お茶碗1杯分）】

エネルギー 310kcal、たんぱく質 8.5g、食塩相当量 1.7g

【材料・・・7人分】

- | | | | |
|---------------|-----|-------------|------------|
| ・米 | 3合 | ・薄口しょうゆ | 20g |
| ・干しひじき(水で戻す) | 5g | ・グリンピース | 適量 |
| ・にんじん(千切り) | 60g | ・だし汁(冷たいもの) | 585ml |
| ・油揚げ(細めの短冊切り) | 30g | | (計量カップ3杯弱) |
| ・生しいたけ(薄切り) | 50g | ・卵(錦糸卵) | 3個 |
| ・塩 | 6g | ・紅生姜 | 適量 |



- ①だし汁に、塩と薄口しょうゆを混ぜる。
- ②米はときぎ、ザルにあげておく。ひじきは水につけ戻し、ザルにあげて水気を切る。
- ③炊飯器のお釜に②の米を入れる。①のだし汁を3合の目盛りまで入れ、ひじき、にんじん、油あげ、しいたけ、グリンピースを入れて炊飯する。
- ④炊きあがったら蒸らし、軽く混ぜる。
- ⑤器に盛りつけ、仕上げに錦糸卵、紅しょうがを飾って完成。

炊飯器で手軽に作ることができます。

ひじきには、カルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。

錦糸卵を添えることで、彩りがよくなります。

◆寄付・寄贈御礼(9月)◆

山本 正子 (敬称略)

ありがとうございました。

ユニット交流会で盛り上がりました！～グループホーム～

夏の終わりを迎え、通常ならグループホームでは中庭で夕涼み会を行うのですが、今年は台風の影響で急遽中止…さてさてどうしたものかと考えた結果、屋内でも出来る事はある！とユニットの垣根を越えてご利用者様一同がフロアに集結し、交流会を開催しました。「あんたここにおったんかな、久しぶりじゃな～」と旧友との再会に感激（笑）「アイス食べさせてくれるんかな美味しいわ、でも食べた後はさみーな」と冗談も交えながら、笑顔えがおの時間を過ごしました。

また、会の中でパソコンとテレビを繋いで映像による回想法を行いました。これが好評で懐かしい農機具や電化製品、電話や若かりし日のアイドルの写真が出ると「まー懐かしいな、この道具はな、こうやって使ようたんよ。」「電話はな、横を回して電話交換手に繋いでから相手先にまわしてもらうんよ。あんたら知らまあ～」と自慢気に説明していたかと思えば、「この人私、好きじゃったんよ。男前♥」と会話が弾む、弾む。アイドルはいつの時代も輝かしい存在なのですね。そんな介護士になりたい…。楽しいひとときでした。



頭の体操

デイサービスあじさいでは脳の活性化のため、様々な頭の体操をしています。取り組みの一部を紹介するので、皆様も挑戦してみてください。

Q.【四字熟語探し】下のマスの漢字を使ってできる四字熟語は何でしょう。(4つできます)

(ㄨㄨㄨㄨㄨㄨ) ㄨㄨㄨㄨㄨㄨ (ㄨㄨㄨㄨㄨㄨㄨㄨ) ㄨㄨㄨㄨㄨㄨㄨ
(ㄨㄨㄨㄨㄨㄨㄨ) ㄨㄨㄨㄨㄨㄨㄨ (ㄨㄨㄨㄨㄨㄨㄨ) ㄨㄨㄨㄨㄨㄨㄨ
【ㄨㄨ】

| | | | |
|---|---|---|---|
| 自 | 病 | 心 | 災 |
| 因 | 放 | 体 | 報 |
| 応 | 同 | 無 | 由 |
| 息 | 奔 | 一 | 果 |

「あじさいのおか後援会」について

本会は、「社会福祉法人 誠和」及びその基幹施設「あじさいのおか牛窓」の各種活動・行事等を後援することが大きな目的です。

(一般会員) 一口2,000円/年

*詳しくは「あじさいのおか牛窓」まで、お問い合わせください。

スタッフの
ひとり
【特別養護老人ホーム】
言

世の中には、甘い食べ物・辛い食べ物、いろいろありますが、私は甘い食べ物が好きです。若い頃はあまり好きではなかったのですが、年を重ねるにつれて嗜好も変わってきていき甘党になりつつあります。しかし、食べすぎも良くなく、年齢的にメタボも気にしないためです。なので今後は運動もしようと思います。

(川野 ひさし)

私の最近の趣味はドライブに行くことです。まだ初心者マークは取れていませんが、友達と広島までドライブした時は、楽しみと緊張ですごく思い出に残っています。天気の良い日に好きな音楽をかけながらドライブに行くのと、いい気分転換になるので、これからも運転技術を磨いて、いろんな所に行ってみたいです！

(芳田 ゆき)