



あじさいだより

誠和

2020.12

Vol. 269

【グレースケア】秋の大運動会開催！！

グレースケアでは、10月19日に運動会を行いました。紅組と白組にわかれ、赤白帽をかぶって開始！選手宣誓、国歌斉唱、そしてケガのないようラジオ体操で準備運動。最初のゲームは、玉入れ。それぞれ1分ずつの3回戦！全員一生懸命ボールを投げ、中には白熱しすぎて椅子からお尻が浮いてしまう方も。2つ目は、輪っか送りリレー。棒を使い3種類の輪っかをリレーします。またまた思わず手で輪っかを持ってしまう方もいましたが、皆様の集中力は、とても素晴らしかったです。

● 最後は、脳トレゲーム（言葉集め）。1分で野菜や果物、魚の名前が多く出た方の勝ちというゲーム。普段から脳トレをしているおかげか、たくさん言葉が出てきました。最終結果は、紅組の勝利！実は、2つ目のゲームで結果が出ていましたが、白組も最後まで諦めず戦いました。終わった後は、ココアとお菓子のセットを食べて勝った人も負けた人も皆様笑顔でした。「楽しかった」の言葉も聞くことができ、来年も楽しみにしましょうね♪

(開会式)
開会宣言
選手宣誓
国歌斉唱
ラジオ体操
(プログラム)
① 玉入れ
② 輪っか送りリレー
③ 脳トレゲーム
「言葉を集めてみましょう」
(閉会式)
結果発表
閉会宣言



デイサービスセンターあじさい

● 地域にお住まいの要介護、要支援の認定を受けられた方を対象にご利用いただけるサービスを提供しています。ご自宅から施設までの送迎や健康チェック、栄養バランスのとれたお食事の提供、アクティビティー活動とともに、ケアプランに応じて入浴や個別のリハビリテーションなどを行い、お一人お一人の在宅生活をサポートしています。様々なプログラムを通して、心身機能の維持向上、社会的孤立感の解消、介護されるご家族の負担軽減などを目的とし、楽しみながら活動することで心身共に自立し、いきいきとした生活が続けられることを目指しています。



● また、デイサービスセンターあじさいでは、新型コロナウイルス感染症の予防対策も行っています。送迎時の検温と体調チェック、マスクの着用、こまめな換気、送迎車や活動フロアの飛沫防止板の設置、使用する器具の定期的な消毒などを行い、皆様に安心してご利用いただけるように整備しています。



旬彩料理

【さばのみそ煮】

材料（4人分）

■具材

さば	2切
生姜	1片

■みそ煮ダレ

水	200cc
酒	小さじ2杯
みりん	大さじ1杯
砂糖	小さじ2杯
みそ	大さじ1杯弱



- ① みそ煮ダレの材料を、全て混ぜておく。
- ② 生姜は皮をむき、薄くスライスしておく。
- ③ ①と、②を鍋に入れて火にかける。
- ④ ③が軽く沸騰してきたら、さばを入れて、弱火で煮る。
- ⑤ さばに火が通り、みそ煮ダレがとろっとしてきたら出来上がり。

■1人当たりの栄養価

エネルギー 207kcal,
たんぱく質13.5g, 食塩1.4g

- ※ 煮る前のさばに熱湯をかけておくと、臭みが軽減します。
- ※ さばを含めた青魚には、健康維持に大切な EPA や DHA という不飽和脂肪酸がたくさん含まれています。また、骨の形成にかかわるビタミンDも豊富です。



頭の体操

問題：秋の七草、何と読むでしょう？

- 第1問【萩】
- 第2問【葛】
- 第3問【尾花】
- 第4問【撫子】
- 第5問【桔梗】
- 第6問【藤袴】
- 第7問【女郎花】

【豆知識】

尾花とはススキの別名で、茎からたれる10～20本の花穂の形状から名がついています。そして、茎葉を刈り取って屋根をふくのに用いる場合は「茅（かや）または萱（かや）」と呼ばれ、かやぶき屋根の材料としても使われます。



つぎの七草の別名
萩は10月9日
葛は10月10日
尾花は10月11日
撫子は10月12日
桔梗は10月13日
藤袴は10月14日
女郎花は10月15日



コロナ禍で自宅ですごす時間が増えて、暮らしが少しだけ変わりました。家族も外食の機会が減り、私の料理の腕も僅かながら上がった気がします。普段しなかったオーブン料理にもレシピ本を見ながら挑戦しました。このコロナ騒動が落ち着く頃には、「趣味は料理」と胸を張って言うのが目標です。

（朝倉 くみこ）

今年度から子どもが陸上競技を始めました。練習についていけるのか心配していましたが、厳しい練習も友達と一緒にだと楽しいようです。先日初試合の応援に行ってきました。陸上の事はよくわかりませんが一生懸命走っている姿からも子供の成長を楽しみに応援しているように思います。

（米田 ゆきえ）

【在宅介護支援センター】



あじさいだよりはホームページからも読むことができます

「社会福祉法人 誠和 特別養護老人ホームあじさいのおか牛窓」ホームページ

<http://ajisai-s.or.jp/wp/>

あじさいだより

検索



QRコード