



# ときめきニュース



2月3日の節分は「季節を分ける」という意味がありますが、一般的には「福は内、鬼は外」と声を出しながら福豆を撒いて年齢の数だけ（もしくはひとつ多く）豆を食べることで厄除けを行ないます。

次の日は立春ですが、まだまだ寒く風邪やインフルエンザが流行っていますので、外から帰ってきたときは必ず手洗い、うがいをしましょう。そして、十分な睡眠と栄養を摂って予防に心がけてください。

また、衣類や室内の温度の調節、換気をこまめに行ない、お元気にお過ごしください。

## 生活介護より

### ～かしの木ひろば 新年会～

かしの木ひろばでは1月20日に新年会を行ないました。昨年は降雪の影響で中止になりましたので、今年は二年ぶりの開催で、総勢21名のご利用者に参加いただきました。

午前中は伊賀の温泉めぐりを題材にした「すごろくゲーム」を4チーム対抗で行ないました。ゲームでは、いろいろな指令がでて戸惑った方もいましたが、みんなで楽しいひと時を過ごすことができました。



それっ!!



いいところで止まった!!



やったぜ1等賞



みんなで忍忍ポーズ

午後からは

近くの恵美須神社へ「初釜びす」のお参りに出かけました。



お参り



福娘と一緒に

かしの木ひろばに戻って「おしるこ」をいただきました。



温かくておいしかったです

## 2月行事予定

- 13日(火) お茶の会 ☆ 中山洋美先生
- 19日(月) 音楽療法 ☆ 藤森裕子先生・前田美佐先生
- 20日(火) MY外出 (スシロー・回転寿司)
- 21日(水) MY外出 (スシロー・回転寿司)
- 22日(木) MY外出 (スシロー・回転寿司)
- 26日(月) 趣味の会 ☆ 中川定子先生
- 28日(水) 避難訓練



## おすすめの

## ヘルパー簡単レシピ

### ☆簡単!きのこ たくさん汁☆

#### ～材料～

- ・お好きなきのこ 必要な量だけ
- ・豆腐 1/2丁
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・ほんだし 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1
- ・水 600cc



#### ～作り方～

- ① 豆腐、きのこは適当な大きさに切る。
- ② 鍋に水、ほんだしを入れて沸騰させる。
- ③ しょうゆ、酒、みりん、塩を入れて一煮立ちさせる。
- ④ きのこと豆腐を投入。きのこに火が通ったら完成です。

## 感謝

2月2日にミニストップ(株)様より上野平野店を通じてご利用者に恵方巻とロールケーキを贈呈していただけることになりました。ありがとうございます。

