

社会福祉法人伊賀市社会事業協会

ありがとう  
25th  
皆様と共に

# ときめきニュース

## かしの木ひろば



第301号

朝夕めっきり涼しくなり、日毎に秋が感じられるようになってきました。秋の初めは夏の疲れが出やすいので、睡眠を十分にとって、一日の疲れを残さないように、普段から体調を整えて過ごすことが大切です。また、この季節は台風シーズンでもあり、風水害がどこで発生するかわかりません。皆様、普段から防災意識をもつよう心掛けてください。さて、かしの木ひろばでは、今月の行事としてバス旅行や上野天神祭りの散策を計画していますので、楽しみにしてください。

### 「10月の予定」

- 10月 8日 (火) バス旅行 「中部国際空港」
- 10月 14日 (月) 音楽療法  
☆藤森裕子先生・前田美佐先生☆
- 10月 15日 (火) お茶の会  
☆中山洋美先生☆
- 10月 18日 (金) 上野祭り散歩
- 10月 21日 (月) 避難訓練



### 「お知らせ」

10月の実習予定

- 伊賀白鳳高校
- 10日・18日
- 21日・24日
- 29日・31日

皆さん、よろしく  
お願いします。

### 「今月のヘルパーレシピ」

## しし唐辛子とえのきの甘辛炒め



材料 (2人前)

- しし唐辛子 1/2パック(約8本)
- えのき茸 1/2袋
- ちりめんじゃこ 大さじ2
- ごま油 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1

作り方

- ① しし唐辛子は軸を切り、縦に1本切り目を入れる。えのき茸は根元を切り落とし、長さ3~4cmに切る。
- ② フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、しし唐辛子を炒める。かるく焦げ目がついたら取り出して器に盛る。同じフライパンにちりめんじゃこを入れて炒め、カリカリになったらえのき茸、しょうゆ、砂糖各大さじ1を加えて全体を炒め合わせる。しし唐辛子にちりめんじゃことえのき茸を乗せる。

### ～生活介護での日常～ 歌体操

今回は生活介護での日常の一コマをご紹介します。毎朝ご利用者と職員が一緒に歌体操を行なっています。ピアノの演奏に合わせて、それぞれが思い思いに鈴やタンバリン、鳴子などの楽器の演奏と歌を楽しんでいます。皆で「今日は何を歌おうかな？」と話し合いながら曲を決めるなど、参加者の積極的な様子が見られます。また、歌声は日毎に大きくなり、大盛り上がりのひと時になっています。



9月のMY外出で“鹿深夢の森”に行きました。この日は、天気も良く広大な自然を満喫しました。

