

ありがとう

社会福祉法人伊賀市社会事業協会

27th

皆様と共に

# ときめきニュース

## かしの木ひろば

第321号

緑が美しく、さわやかな風が心地よく感じられた春の後、蒸し暑い梅雨の季節がやってきました。気分が滅入ってしまいそうな天候が続くこの時期、雨だからこそ美しく感じる紫陽花やみずみずしい草木の様子を見ながら過ごしてみませんか。伊賀市においても、65歳以上の方を対象としたコロナワクチンの接種がはじまりましたが、今回流行している変異株は感染力が強いようで、まだまだ不安な日々が続きます。コロナ対策でマスクをする機会が増え、のどの渇きに気づきにくくなりますので、水分補給はこまめに行なうよう心がけましょう。職員一同、引き続き感染防止に努めてまいります。

### 「6月の予定」



- 6月 8日(火) お茶の会 ☆中山洋美先生
- 6月 12日(土) ポッチャを楽しむ会
- 6月 18日(金) 音楽療法 ♪藤森裕子先生  
♪前田美佐先生
- 6月 22日(火) 避難訓練

### 生活介護

### 青空と緑のじゅうたん

今年の梅雨入りは例年より早く、なかなか出かけられませんが、梅雨の晴れ間に、からくり時計台のある“しらさぎ運動公園”まで散歩に出かけました。

からくり時計も素敵ですが、小高い丘がある広場は“シロツメクサ”が一面に広がっていました。



初めに一人が地面に“ゴロン”と寝転び、「気持ちええなあ」「寝てしまいそうやわ」とつぶやくと、何人かがつられて“ゴロン、ゴロン”と川の字のように寝転びました。寝転ぶと隣のご利用者同志で顔を見合わせて笑ったり、コロコロと体を動かしたりしていました。

「天気もええし、今度は弁当でも持って来たいなあ」との希望の声も聞かれました。

### 「今月のヘルパーレシピ」



#### 『簡単美味しい☆ピーマンの肉詰め♪』

#### 【材料】(15個分)

- あいびき肉・・・300g
- 卵・・・1個
- 生姜(すりおろし)・・・1片
- ☆パン粉・・・大さじ3
- 塩・・・ふたつまみ
- こしょう・ナツメグ(好みで)・・・少々
- ピーマン・・・5個
- 片栗粉・・・大さじ1~2
- 酒・・・大さじ1
- 水・・・200cc
- ★ケチャップ・・・大さじ3
- ★ウスターソース・・・大さじ2



#### 【作り方】

- ① ボールに☆を全て合わせ、よく混ぜておく
- ② ピーマンはヘタとお尻を落とし、3等分位に切る
- ③ ビニール袋に片栗粉とピーマンを入れよく混ぜる
- ④ ピーマンに①を詰める
- ⑤ 油をひいたフライパンで上になる方から焼く
- ⑥ 焦げ目がついたらひっくり返し、水100ccと酒を入れ、蓋をして中火で蒸し焼きにする
- ⑦ 火が通ったら肉詰めを取り出し、フライパンに水100ccと★を足して煮詰め、盛り付けた肉詰めにかける

