令和５年３月１日発行

ありがとう
28th
皆様と共に

社会福祉法人伊賀市社会事業協会

ときめきニュース

かしの木ひろば

第 342 号

３月は別称として「弥生」と言われています。３月になると少しずつ春が近づきはじめ、冬の間は縮こまっていたたくさんの花や草木が一斉に芽吹く頃なので「木草（きくさ）弥（いや）生（お）ひ茂る月」が「弥生」と詰まって呼ばれるようになったようです。３月は季節が春へと変化し、暖かな日をイメージしますが、朝晩は寒く寒暖の差が大きく変わりやすい時期とも言われています。

体調管理にはくれぐれも気をつけてお過ごしください。

「３月の予定」

16 日(木)　新　克也　医師の診察
28 日(火)　避難訓練
31 日(金)　音楽療法♪藤森裕子先生
　　　　　　　　　♪前田美佐先生

「今月のヘルパーレシピ」

『鶏ひき肉とキャベツの重ね蒸し』

【材料】(2 人分)

- キャベツ・・・・大１枚
- 鶏ひき肉・・・・100g
- 塩こしょう・・・少々
- 酒・・・・・・・小さじ２
- ポン酢・・・・・小さじ２
- しょうゆ・・・・小さじ２

【作り方】

① キャベツは短めに千切りにする。鶏ひき肉は塩こしょうを振り、さっと混ぜる。

② 耐熱容器に半量の鶏ひき肉を広げて入れ、半量のキャベツを広げて重ねる。残りの鶏ひき肉とキャベツも同様に重ね、酒を回しかける。

③ ふんわりとラップをかけ、600w の電子レンジで 2 分 30 秒加熱する。最後にポン酢しょうゆをかけてできあがり。

※酒が無い場合は水で代用できます。

※ポン酢しょうゆ以外では、和風ドレッシングやゴマダレも相性抜群です。

生活介護より

Cafe de（カフェ ド）かしの木

喫茶の開店日

心地良いジャズの音色が、コーヒーの香りを引き立てます。

「いらっしゃいませ！」

「あ〜…　いいにおい♪」

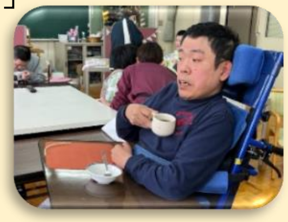
とコーヒーの香りを胸いっぱいに吸い込み、

「こちらのお席にどうぞ！　ご注文は…」

「マスター！コーヒーを１つ！」

「僕は抹茶ラテ！」

「私はカフェオレ♪」



おしゃべりをしたり、雑誌を読みながらリラックス、また、ゲームコーナーでは様々なゲームも楽しみました。

「マスターありがとう！楽しかったです♪」

と笑顔あふれる午後の素敵なひと時となりました…