

ありがとう

29th

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 350 号

日を追うごとに朝晩の冷え込みが身に染みるようになり、秋の深まりを感じる季節となりました。
 これから木の葉も赤、黄、茶・・・と様々な色づきを見せてくれます。自然の様子や変化を味わいながら、天気の良い日には秋散策へ出かけてみてはいかがでしょうか。
 季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。健康管理に気を付けてお過ごしください。

「11月の予定」



10日(金) 音楽療法 ♪ 藤森裕子先生
 ♪ 前田美佐先生

20日(月) 避難訓練



「今月のヘルパーレシピ」

～かぼちゃのレンジ茶碗蒸し～

【材料】(1人分)

- ・かぼちゃ・・・50g
- ・卵・・・・・・・・1個

調味料

- ・だし・・・・・・・・1/3カップ
- ・しょうゆ・・・・小さじ1/4
- ・塩・・・・・・・・少々



【作り方】

- ① かぼちゃはラップで包んで、600wの電子レンジで1分加熱する。
- ② ①の粗熱が取れたら、小さめの角切りにして深さのある耐熱の器に入れる。
- ③ 卵は割りほぐし、調味料を加えてよく混ぜ合わせて②の器に注ぎ入れる。
- ④ ふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジで1分10秒加熱し、そのまま5分おく。
- ⑤ さらに電子レンジで20秒加熱する。まだ卵液が固まっていなければ、追加で10秒ずつ加熱する。

※ 吹きこぼれを防ぐため、器は卵液が8分目ほどになる大きさのものを選ぶ。



生活介護より



～珈琲店へ出かけましょう～

近年のコロナ禍でなかなか外出行事は実施できていませんでしたが、先月、久しぶりに外出を企画しました。

『コーヒーを飲みに行こう!』と題し、「スターバックスコーヒー」、「港屋珈琲」、「マックカフェ」、「コメダ珈琲店」から1か所を選んでいただき出かけました。

笑顔で口いっぱいパンケーキを頬張る表情等、いつもと違う姿も見られて良い外出になりました。

