

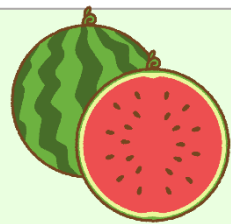


社会福祉法人
伊賀市社会事業協会



七夕には五色(ごしき)の短冊に願い事を書いて笹の枝に飾る風習がありますが、短冊の色にはそれぞれの意味があるそうです。「青(緑)」は人間力を高め、成長を願う気持ち、「赤」は両親や先祖への感謝、「黄」は友人を大切にする気持ち、「白」は決まりを守る事、「黒(紫)」は学力の向上や健康を願う気持ちです。それぞれの意味に合わせて願いを書くと、より願いが叶いやすくなると言われています。皆さんなら何色の短冊にどんな願いごとを書きますか？
今年は梅雨明け前から厳しい暑さが続いています。特に熱中症警戒アラートが出ている日は我慢せず効果的にクーラーを使い、早め早めの水分補給を心掛けながら元気に暑い夏を過ごしましょう。

「7月の予定」



29日(火) 音楽療法♪藤森裕子先生♪
♪前田美佐先生♪

(未定) MY 外出(喫茶)

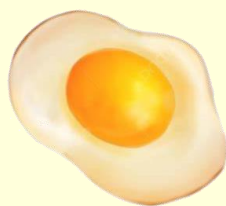
【今月のヘルパーレシピ】

～トマトチーズ目玉焼き～



材料(1人前)

- ・ミニトマト・・・3個
- ・卵・・・1個
- ・ピザ用チーズ・・・20g
- ・サラダ油・・・小さじ1



～作り方～

- ① ミニトマトはへたを取り、6～8等分にする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、中火でよく熱して火を止める。
- ③ 卵を割り入れ、ミニトマトとチーズを散らす。
- ④ ふたをして弱火にかけ、3～4分蒸し焼きにする。

ポイント

トマトに含まれるβカロテンとリコピンは油に溶けやすいため、油を使って調理すると吸収率が高まります。

【生活介護より】

みなさまから「My 外出楽しかったよな」「またやってよ」とたくさんの声をいただき、コロナ前に実施していた『My 外出』を今年復活しました！！

毎月テーマを決め、参加したい場所を2か所選んでいただくと、「何にした？」「何食べたいかな？」「中華食べたいな～」など、いろいろな声が聞こえてきました。



待ちに待った第1回目！5月はドライブ散歩♪

5月8日に余野公園に行きました。

天色の澄んだ青空と白い雲、きれいな新緑に色鮮やかに咲くツツジの花、絵に描いたような景色の中、深呼吸してゆったりのお散歩されました。

見上げると、木漏れ日の光の粒が本当にきれいで、「キラキラ！」と声に出され見ていました。緑に包まれココロも体もすっきりしたドライブ散歩でした。



続いて、6月はランチです！

場所は『和食さと』と『王将』から選んでいただきました。

6月17日と20日は和食さとのランチグループの日、朝から「今日は楽しみ」「何を食べようかな～」と初めて和食さとに行く方もいっしょに、とても楽しみにされているようでした。

かしの木ひろばに戻り感想を聞くと「美味しかった、お腹いっぱいになった」「あんな大きなトンカツ初めて食べた」と喜びの声がたくさん聞かれました。

