

ときめき ニュース



社会福祉法人
伊賀市社会事業協会

かしの木ひろば



第 373 号

伊賀市で 10 月といえば、やはり『上野天神祭』ではないでしょうか。今年は 10 月 17 日(金)18 日(土)19 日(日)にかけて開催されます。江戸時代から続く伝統的な秋祭りで、鬼行列やだんじり巡行が楽しみです。

まだまだ日中暑く感じることもあります。空を見ると秋の空になり、日が暮れるのも早くなってきました。夜風に当たり虫の声を聞くと「やっぱり秋だなあ」と感じますね。日中と朝晩の寒暖差が大きくなる季節です。脱ぎ着しやすい上着などで服装の調節をし、体調に気をつけてお過ごしください。

「10月の予定」



16日(木) 琴コンサート

18日(土) 開所日

24日(金) 音楽療法♪藤森裕子先生♪

♪前田美佐先生♪

(未定) My外出(ドライブ)

【今月のヘルパーレシピ】

～さやいんげんの肉みそ丼～



材料 (1 人前)

- ・さやいんげん・・・5～6 本
- ・豚ひき肉・・・80g
- ・ごま油・・・小さじ 1
- ・ごはん・・・茶碗 1 杯分 (150g)

- A
- ・めんつゆ・・・大さじ 1
 - ・水・・・大さじ 1
 - ・みそ・・・小さじ 1

- B
- ・片栗粉・・・小さじ 1/2
 - ・水・・・小さじ 2



～作り方～

- ① さやいんげんはへたと筋を取り、5～6mm 幅の小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、①と豚ひき肉を入れて炒める。A を加えて混ぜ合わせ、ふたをして弱火で 3 分煮る。
- ③ B の水溶き片栗粉を加え、ひと煮立ちさせてとろみをつけてご飯にのせる。

MEMO

豚ひき肉は鶏ひき肉やちくわに代えてもいいですよ！

生活介護より

7月・8月のMy外出のお出かけ先は「モクモク(喫茶)」とカラオケでした。

7月のMy外出「モクモク」では、そこでしか味わえない大きなパンケーキやモクモク名物のソーセージが乗ったボリューム満点のホットドックを堪能し、「美味しかった～」など大満足な様子でした。

その後はお店の前にある撮影スポットで写真を撮り、風鈴を眺めて夏を感じる事ができました。

風鈴スポットでは「風に揺られている風鈴の音はいいですね～」と話ながら楽しいひと時をすごしました。



8月のMy外出「カラオケ」では、皆様好きな曲を選び一緒に口ずさんだり、曲に合わせて手拍子や身体を揺らしたりして盛り上げたりと和やかに過ごしました。

知らない曲でも、その場の雰囲気を楽しみながら「これいい曲やな～」と感じられている様子でした。

普段なかなか行けないような場所でリフレッシュをしていただけたのではないかなと思います。

