



社会福祉法人
伊賀市社会事業協会



かしの木ひろば



第 376 号

新年あけましておめでとうございます。

今年の干支は午（うま）です。丙午（ひのえうま）とは火の力が重なる干支で太陽のようにエネルギーが満ち溢れる年で大きな飛躍のチャンス。新しいことや諦めていたことに挑戦するといい結果につながるかもしれません。

本年度も変わらぬご支援のほど、よろしくお願ひ申し上げます。



「1月の予定」



17日(土) 開所日

未定 音楽療法♪藤森裕子先生♪
♪前田美佐先生♪

未定 My外出(ランチ)



【今月のヘルパレシピ】

～鶏肉とブロッコリーの中華煮～



材料 (1人分)

- ・鶏モモ肉・・・・・・100g
- ・ブロッコリー・・・50g (1房 10~15g)
- ・片栗粉・・・・・・小さじ 1/2

- | | |
|---|--|
| A | <ul style="list-style-type: none"> ・しょうゆ・・・小さじ 1 と 1/2 ・砂糖・・・小さじ 1/2 ・ごま油・・・小さじ 1 ・水・・・・・・1/4 カップ (50cc) |
|---|--|



～作り方～

- ①ブロッコリーは小房に切り分け、大きいものはさらに半分に切る。鶏肉はひと口大に切る。
- ②耐熱容器に鶏肉と片栗粉を入れて混ぜ、Aを加えて混ぜ合わせる。そこにブロッコリーを加えてさっと混ぜる。
- ③ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱し、鶏肉に十分火が通っているか確認する。全体を混ぜ合わせて完成。

MEMO

鶏肉は豚の薄切り肉やカジキ、ブリに代えてもOK



おはなしひろば



「干支」がどのように決まったのかご存じでしょうか？また、「干支」に入れなかった動物のことは知っていますか？今回はお正月らしく「干支」に関するお話を用意しました

昔々、神様が「正月の朝、家に来た順番にその年を授けよう」と言ったことが始まりで、動物たちは神様の家を目指し競争します。うしは「足が遅いから」と星が光る夜に出発！夜明け前に到着したのでのんびり待つことにします。

朝、神様の家の門が開いたと同時に…隠れていたねずみがうしの背中から飛び出して「1番！」。とらとうさぎは早朝に出発、とらが着いた時には3番目。足の遅いうしに負けて悔しいとらはうしを見ると噛みつくようになったとか。たつとへびも一緒に到着、へびがたつに譲りました。うまは道端の草を食べて、ひつじは道に迷ってゆっくり到着。さるといぬは仲良く出発したのに、大喧嘩！にわとりが「喧嘩はだめだよ」と仲裁にはいり、さる、にわとり、いぬの順番で到着です。いのししは神様の家の前を通り過ぎてしまい、戻ってきた頃には最後でした。

こうして12の動物が決まりました。もちろん、12番に入れなかった動物もいます。忘れん坊のねこです。神様の家に行く日を忘れたねこはねずみに尋ねました。すると、ねずみは「1月2日だよ」とうそを教えます。2日の朝、ねこが神様の家に到着するや否や、神様に「競争は昨日だぞ顔を洗って出直せ」と言わされました。

実はイタチも競争に参加していたとか。皆に順番を譲って12番に入るつもりが、うしに隠れていたねずみの存在を知らず、13番になってしまいます。哀れに思った神様は月のはじめをイタチに擧げることにし「ツイタチ」と呼ぶようになったとか、ならないとか…



さて、おはなしはいかがだったでしょうか。今年は「うま」の年です。万事うまくいく年になりますように