

# ときめき ニュース

社会福祉法人  
伊賀市社会事業協会

令和 8年 3月 1日 発行



第 378 号

3月に入り、冬の寒さもようやく和らいできました。昼の時間が少しずつ長くなり、日差しの中に春の暖かさを感じる今日この頃です。日に日に変化する自然の風景や、窓から差し込む柔らかな光が春の訪れを感じさせてくれますね。

春に向かって日中の気温は上がり始めますが、朝晩との寒暖差は大きくなるため、体調を崩しやすい時期でもあります。しっかりと睡眠と栄養をとり、心身をリフレッシュさせながら、元気に春を迎えましょう。



## 「3月の予定」

11日(水) 音楽療法♪藤森裕子先生♪  
♪宮島真理子先生♪

14日(土) 開所日

## 【利用者さんと共に歩んだ一年】

今年度も生活介護では様々な活動を行いました。

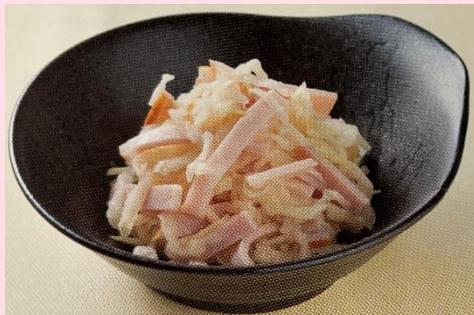
### My 外出

ドライブ (余野公園・比奈知ダム)  
ランチ (王将・京いぶき)  
カフェ (モクモク・青天の霹靂)  
ラーメン (伝丸)・カラオケ



## 【今月のヘルパーレシピ】

～切り干し大根とハムのサラダ～



材料 (1人分)

- ・切り干し大根・・・10g
- ・ハム・・・・・・1枚
- A
  - ・サラダ油・・・小さじ1
  - ・酢・・・・・・小さじ1
  - ・塩・・・・・・少々
  - ・こしょう・・・少々



作り方

- ① 切り干し大根はさっと水洗いしてからもみ洗いをし、15分ほど水に浸して戻し、2分ほど茹でる。水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② ハムは半分に切り、5mm幅ほどの細切りにする。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、①と②を和える。

### 土曜日開所

魚釣りゲーム、どら焼き作り  
上野祭り散歩、映画鑑賞  
お好み焼き作り、初詣散歩



上野ガス展・バラ園散歩 (ヤマギシ) へも出掛けました。  
いちご栽培 (ひろばのプランターで育てました)  
琴演奏会・クリスマス会等様々な催しを行ない楽しめました。



リハビリ  
(豊田理学療法士)  
毎週木曜日



ロート製薬株式会社「かるがも基金」様より  
福祉車両(日産キャラバン)をご寄贈頂きました。  
ご利用者からは「『かるがも号』  
で遠くに出かけたい!」といった  
期待の声が聞かれました。普段とは  
一味違う景色を楽しめるような  
お出かけ等、計画していければと  
思います。

