

## ちらし寿司

令和 元 年 12 月 号  
担当：坪内



### 思いを込めた ちらし寿司作り

絶品ちらし寿司

11月19日は11月の行事「ちらし寿司作り」を楽しんで頂きました。皆様には、昔作ったちらし寿司を思い出し、一から手作りをしながら楽しんで頂きました。

先ずは、椎茸や絹さや高野豆腐を一口大に切って頂きました。皆様慣れた手つきで切っておられました。次に切った具材を皆様に味見をして頂きながら煮ました。とてもいい匂いがフロアー中に広がりました。ご飯に混ぜる合わせ酢も作って頂きました。

うちわで扇ぐ方ご飯を混ぜる方と皆様協力しながら酢飯を作ってくださいました。もちろん錦糸卵も作って頂きました。

皆様の思いを込めたちらし寿司は「美味しい」と満面の笑みにて褒めて頂き大好評でした。御協力して頂きありがとうございます。

記事・行事担当 永所 由梨佳



# 今月のわこさん

お久しぶりに、衣装と三味線を持ち、御元氣に来て下さいました♪  
素敵な音楽で楽しませて下さいました♪



**マジックボランティア**  
嬉しい事に今月も3人のマジックボランティアさんが素敵なマジックを披露しに来て下さいました♪



## ★職員紹介★

9月より働かせて頂いております高岡 明日香(たかおか あすか)と申します。以前は特別養護老人ホーム介護職員をしていましたが、出産を機にデイサービへ異動となりました。皆様により良いサービスが提供出来るよう頑張りますので、よろしくお願致します。



## お茶会

11月9日はお茶会を催しました♪  
お茶菓子「餡入りベビーカステラ」作りを楽しんで頂きました。



## 看護師からのアドバイス インフルエンザと

風邪の違いは何でしょうか？



インフルエンザは高熱と合わせ関節痛・倦怠感・悪寒と言った全身の強い病状が特徴です。風邪のように鼻水・咳・くしゃみという初期病状はなく、突如襲ってくることが多いです。  
予防として①こまめに手洗いをする②うがいをする③湿度を50%に保つ④空気が乾燥するとウイルスが繁殖しやすい、空气中を浮遊するので感染しやすいです。

## 今月のストレッチ

【すり足歩行を防止する運動】

すの足になる原因の一つが脛にある前脛骨筋の筋力の低下です。前脛骨筋は足首を上にあげる役割があるので、この筋力が低下すると足首が上がりごつくなり、ちょっとした段や何もない所で転倒したりします。

壁や手すりを持ち前傾姿勢になり足のつま先の上げ下ろしを10回行う。



分けてでもいいので3セットくらい毎日行くと効果的です。出来なければ椅子に座り行っても大丈夫です。

## エルダーシステム 「今月の歌体操」



今月の歌体操は「高原列車はゆく」でした♪  
腕を大きく回したり上に上げたりと、上半身を大きく動かす運動が組み込まれた体操でした。歌も馴染みが多い方が多く、歌いながら楽しく体操する事が出来ました♪



## ★編集後記★

食欲の秋にぴったりの行事「ちらしずし作り」も大盛況終わり、職員も次の行事の準備を始めております。

12月の行事は『年忘れ会』を予定しております♪

1年間の締め括りになるよう準備を頑張っておりますので楽しみにしていて下さい。

寒くなりましたが体調等崩されませんようお過ごしください

坪内 由紀

