

～旬なさつまいもを使って～

立冬を過ぎ、日増しに朝・夕冷え込む季節となりましたが、皆様お元気でお過ごしでしょうか？

デイサービスセンターなごみの郷可部では、11月9日(木)に毎回好評を得ているおやつ作りを行いました。秋と言えば、美味しい食べ物が沢山ありますが、その中でもさつまいもを使った“さつまいも羊羹”作りに挑戦しました。材料は、さつまいも(250g)・牛乳(50cc)・砂糖(15g)・粉寒天(2g)・水(100cc)。とても簡単に作ることが出来ます。



さて、さっそく利用者様と一緒にクッキング開始です。さつまいもはとても固く包丁で切るのがとても大変でしたが、「力があるね、力仕事なら任せんさい！」と話をされながら1cm 間隔で上手に切ることができました。茹で上がったさつまいもを潰す作業も隣同士ボウルを支え交代しながら力を合わせている姿は、とても微笑ましかったです。あれよあれよと出来上がり、いよいよ、お待ちかね“おやつ時間”となりました。皆様、どんな感じに出来上がっているのか興味津々で、いざ手元に作った羊羹が出てくると、あちらこちらから「まあ、美味しそうに出来てから」との声が上がっていました。試食してみると、「甘さも丁度いいね」「こんなに美味しいもの初めて食べたよ」「最高です!」「やっぱり、手作りに限るね」と喜びの声を沢山聞くことができ、職員一同嬉しかったです。

さつまいもは、食物繊維・カロテン・ビタミン B1・ビタミン B2・ビタミン C・カリウム・鉄が多く含まれています。カロリーも高くないので、参考にレシピを載せていますので、ぜひ皆様も試して見て下さいね。美味しいですよ！

【さつまいも羊羹 レシピ】

- ① サツマイモの皮を剥き、適当な大きさに切り、5分ほど水に浸します。
- ② サツマイモを茹で、フォークなどで潰し、牛乳を加えながら混ぜ合わせます。
- ③ 鍋に粉寒天・水・砂糖を入れよくかき混ぜながら加熱し、寒天が溶けたら②に加え混ぜ合わせます。
- ④ 型にラップを敷き③を流しいれ、平らにならし冷蔵庫で冷やします。
- ⑤ 固まったら、型から取り出し包丁で一口大に切り分け完成です。

※材料の分量は、上記の記載内容を参照してくださいね。



デイサービスセンターなごみの郷可部
崎本 直美

デイサービス可部 ～なかよし会～

木枯らしが吹きすさぶ季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

デイサービスセンターなごみの郷可部では、10月27日(金)に【なかよし会】の皆様をお招きし、二胡(にこ)と日本舞踊を披露していただきました。

ところで、“二胡”という楽器をご存知でしょうか？二胡とは、2本の弦で音を奏でる中国の楽器です。唐の時代に生まれ、中国のバイオリンとも言われています。2003年に中国の古楽器演奏女性音楽グループとして一世を風びした「女子十二楽坊」のメンバーの中に、二胡を演奏する方がいましたね。この歴史ある楽器“二胡”の演奏を生で聴けるということで、利用者様だけでなく、職員も少し興奮気味でした。二胡の演奏



奏に合わせ、日本舞踊を披露されたり、水戸黄門の主題歌で有名な「ああ人生に涙あり」など馴染のある曲を演奏していただきました。利用者様の中には、感動のあまり涙を流されている方もいました。

最後になりますが、異文化に触れることで、利用者様、職員一同貴重な体験をすることが出来ました。【なかよし会】の皆様、ありがとうございました。



デイサービスセンターなごみの郷可部
松谷 敏洋

なごみの郷 可部 12月カレンダー

	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
午前	🎉				身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操
午後	🎉				アロマ	レクリエーション	レクリエーション
日付	4	5	6	7	8	9	10
午前	身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操
午後	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
日付	11	12	13	14	15	16	17
午前	身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操
午後	レクリエーション	アロマ	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション
日付	18	19	20	21	22	23	24
午前	身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操
午後	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション	クリスマス会	クリスマス会
日付	25	26	27	28	29	30	31
午前	身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操	身体&頭の体操
午後	クリスマス会	クリスマス会	レクリエーション	紅白歌合戦	レクリエーション	レクリエーション	レクリエーション