あじさい新聞

第72号
発行所
シルバーステイあじさい
編集　新聞部
神戸市北区緑町
8丁目12-1
TEL078-583-2233

本日開店、巨匠、吉田幸雄特製ブレンデッド！しょうがうどん

材料（２人分）

・豚もも肉(薄切り)	８０ｇ
・白菜	(大)１枚
・人参	２ｃｍ
・しめじ	１／２株
・小松菜	１株
・ゆでうどん	２玉
【A】	
・水	４カップ
・鶏がらスープの素、酒	大さじ１．５
・オイスターソース	大さじ２
・しょうゆ	大さじ２
・塩、しょうが(すりおろす)	少々

☆野菜も摂れて、とろみがあるので冷めにくく温まります。しょうがの辛味成分「ジンゲロン」「ショウガオール」には血行を促進する作用や体を温める働きがあり、殺菌作用もあるため、風邪を予防する効果があります。

作り方

①豚肉は食べやすい大きさに切り、塩少々と片栗粉大さじ1/2をまぶす。白菜の葉はざく切りにし、軸は棒状に切る。人参は皮をむいて短冊形に切る。小松菜はざく切りにする。

②鍋に【A】を入れて煮立て、白菜の軸と人参を加えて煮る。柔らかくなったらオイスターソースとしょうゆ、塩少々を加え、豚肉を加えて火を通す。

③うどんをほぐしながら加え、残りの野菜も加える。

④煮立ったら片栗粉大さじ１を水大さじ２で溶いて加えてと　ろみをつける。

⑤器に盛り、しょうがを添える。

2013初詣

来たぜ!来たぜ!!2013!!!
Come on Stand UP 2013 Year!!!
デイケアのみんなで初詣～参って来ましたよ～!!
1月15日～18日まで六條八幡神社に
利用者の方々と参拝し、最高の笑顔で写真撮影
⇒おみくじを引いたりお守りを買って
⇒ほんわか温かショウガ湯飲んだんでーす､ｰ､ｰ
皆さーん!どのようなお願いをされましたかー??!!
皆様ー!今年の抱負は何ですかー??!!
僕は「実り多き深～い1年になりますように」
お願いしましたー!!!
僕の今年の抱負は自身へのTry『挑戦』です!!!
皆様～今年も一緒に頑張りましょう～!!!
よろしくお願い致しま～す!!!

デイケア　M.K

精進！デイケア！！

第9回家族会総会開催

先日の1月26日(土)に本年度家族会総会を開催しました。雪のちらつく寒いなか、ご出席下さいました会員の皆様、ありがとうございました。
前年度の会計決算と、役員選任につきまして承認をいただきました。
今年も家族会を楽しく親睦を深めつつ、活動したいと思います。よろしくご協力お願い致します。

家族会事務局　内田

プラコヤマン参加中②

今回PT軍団に連れられてスノーボード初挑戦して参りました！…のですが実は僕、そんなに乗り気ではなかったのです、というのも苦い思い出がありまして…。

[redacted]

嫌だなぁ、痛くてカッコ悪いのは嫌だなぁ…と、トラウマを思い返してはブルーになっていたのです。しかし、ウダウダ言っていてもいつの間にやらスキー場につき、足にボードを装着している僕がいる。さぁまずは立つところからスタート！「…立てねぇ（涙）」まず、その場に立ち止まることが出来ない。「腰が引けているよ、もっと前に！」「右足に重心がかかりすぎ、左足を前に出すイメージで。」等適切なアドバイスで指導してくれる石原君。さすがPT！

理学的な分析だ！彼は生粋のPTだ！…に対し、「小山さん、根性ですよ、根性！」「数こなすしかないですよ、ほら！休んでないで立つ！」と村上君。これだから運動神経のいいヤツは嫌いだ。出来ない人の気持ちがわからないのだ。しかし、立てた瞬間も、上達している時も、いつもそばにいるのは村上君だった。…なんだろう、意外と僕ら相性いいのかもね。これからもよろしくね。

コースのど真ん中でズッコケて、凄く迷惑な僕の周りを華麗に避けながら颯爽と滑っていく人達。あんな風になれたら気持ちいいだろうな…。お尻めっちゃ痛いけど、淡い憧れを胸に抱き、折れそうな心を繋ぎ止めて滑り続けました。結局一日通して不細工にしか滑れなかったけど、また行ってもいいかな…？とちょっとだけ思えた初スノボでした。

とか文句言いながらも、とど日心けは持滑惑コいた時し来かん一に理

PS・鈍臭い僕に付き合ってくれたPTの皆さん、本当にありがとう！文面に一度も出てこなかった門田君もありがとう！感謝です！

3F介護士　小山

介護風景

3階ホールでのお話・・巻きずしの具は何を巻く？
鹿児島出身Aさん…蒸したきびなご。名古屋出身Bさん、甘辛うなぎ。広島呉出身Cさん　ほうれん草は絶対！岡山出身Dさん　やっぱりあなごでしょ。そして神戸出身　職員F半分にしたちくわ！　そして皆、最後には一番おいしいのは　これやわ！　巻きずし地方比べでした

介護士　F

編集後記

今年の恵方は南南東、いつのころか節分には巻き寿司といわれ、夕食はみんな一方向をむいてかぶりつく姿はどこか滑稽です。お寿司屋さんの策略とおもいつつ、少しでも吉が舞い込んできますように今年も大口あけて、頬張ります。

編集長　内田

シルバーステイあじさい　年間行事予定表

平成25年		2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
行事委員会	季節行事	節分会 2/3(日)		春祭り 4/14(日)	あじさい祭 5/19(日)		花火大会 7/7(日)	夏祭り 8/24(土)		運動会 10/13(日)	秋祭 文化祭週間 11/4～10	クリスマス会 12/15(日)
レク委員会		節分	春祭り準備	花見 (外出)	あじさい祭 準備手伝い		七夕飾り	夏祭り 準備手伝い	敬老会 活動展		紅葉狩り (外出) おやつ作り	クリスマス会 装飾準備
家族会		家族会 喫茶	家族会 喫茶	家族会 喫茶	あじさい祭り ミニ喫茶	家族会 喫茶	夏祭り 出店会議	夏祭り 出店	家族会 喫茶	家族会 喫茶	展示物 家族様作品	家族会 喫茶

※**レク委員会**：「月間行事」⇒誕生会・音楽セラピー・フラワーアレンジメント・映画の日・カラオケの日・園芸クラブ・買物ツアー！

※**家族会**：「月間行事」⇒家族会喫茶！（あじさい祭り／5月19日(日)：来館者を対象としたミニ喫茶を実施する予定！！）

2月の行事予定　**カラオケの日**2/6(水)　**音楽セラピー**2/8(金)　**フラワーアレンジ**2/19（火）　**映画の日**2/25（月）