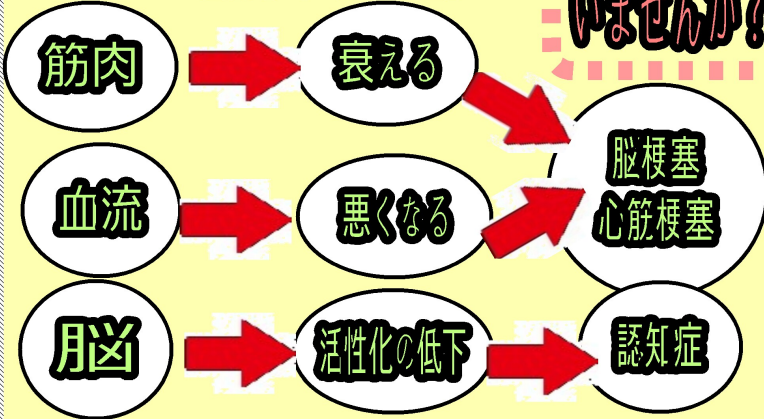


あじさい リハビリ科 特集

ある研究結果から
11時間以上（1日）
座っている人は、
心筋梗塞や脳梗塞の
死亡リスクが増える
ようです！！

皆さん 座りすぎて いませんか？

リスクを高める原因



このようなリスクを予防するために・・・

こまめに立ち上がりや 運動を行いましょう！！

- 材料**
- かぼちゃ（種・皮なし）200g
 - こしあん 100g
 - 粉かんてん4g
 - 水 400cc
 - 砂糖100g
 - 塩 ひとつまみ

デイケア『ミッツ』の 簡単おやつレシピ

①かぼちゃを一口大に切り、レンジで柔らかくなるまで加熱し、つぶします。



②鍋に水と砂糖、粉寒天を入れ煮沸かします。



③ボウルにこしあんを入れ、その中に②の寒天液100cc入れ、しっかり混ぜ、こしあんを溶かします。水をくぐらせたバットに流し入れ、冷ませます



④②の鍋に①のかぼちゃを加え弱火で加熱しながらよく混ぜます。ミキサーにかけてもOK。



⑤③のこしあんの上に④のかぼちゃを流し入れ粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やします。しっかり固まったら完成！



四角に切り分けても花形にくりぬいてもいいですね！



今年の冬至は12月21日。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯入る...昔からの風習ですね。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないそうですよ。というわけで今月はかぼちゃと小豆をつかった羊羹を「紹介！」



新しい机と椅子が 設置されました。

コロナ感染を防ぐために、ソーシャルディスタンスを確保する配置に変更しました。今までは対面式の座席配置でしたが、しばらくは一方向で。お話することもままならないですがよろしくお願いします。『学校の時の席みたいやなあ』『テレビが見やすくなったわ』『そんなお言葉にスタッフは『ほっ』としています。 デイケア

毎年恒例の 文化祭週間！



今年の文化週間は例年より短縮し、5日間の開催でした。初日はあじさい職員による安来節とオカリナ演奏でした。普段みる職員とは違った一面を披露、皆様楽しんでおられました！2日目は2階は雪だるま作りを1人1人され、個性あふれる可愛らしい作品になりました。3階では職員の小さい頃の写真や日本の観光地などを写真クイズにして職員のプライベートを大暴露!!職員と入所者様のコミュニケーションがとれる楽しい時間となりました。

3日目の2階はホワイトボードを使ってクイズをしました。難しい漢字がいっぱいの中、入所者様は手を挙げて一生懸命考えられて頭の体操になりました！3階はSINGの映画鑑賞をしました。動物たちが可愛く歌って踊ってる姿を大きなスクリーンで楽しみました。4日目は各階にてフラワーアレンジメントをして各グループで色とりどりに華やかお花が完成しました。あじさい入所者様のセンスは世界一です☆コロナが終息し、ご家族にも早く見て頂きたいです!!!最終日は美味しいコーヒーにケーキを味わい、今年の文化週間も無事に幕を閉じました。職員・入所者様共に楽しい週間でした。 レク・行事委員



あじさい新聞

第165号
発行所
シバ-ステイあじさい
編集 新聞部
神戸市北区緑町
8丁目12-1
TEL 078-583-2233

介護風景

く心で馳がま真太来
れの、せむすがり年
たタなるし。一まで
らインとやーおし入
ムだ、ら緒尋た職
言マかフだにね。し
うシちレつ写者昔
こーよったつ、のち
とんツシ若てと瘦よ
なだびユかいしせう
いねりなりててど
の。お感し利休い10
に体セ情日用憩た年
ね型ンがの者室頃、
もチこ自様にのそ
巻。み分の貼職の
介き写上に顔ら場間
護戻真げ思ふれでに
土してていての20
Kててきをでい写kg



さざんかの花

あじさい家族会お知らせ

感染拡大防止のためしばらく
手芸の会・喫茶はお休みいたします。

12月の予定

- クリスマス会：12/25（金）
 - 音楽セラピー：中止
 - 家族会喫茶：中止
 - 映画の日：12/17（木）
 - お誕生会：12/12・12/19（土）
- 12月生まれの入所者様とともに

年末年始の予定
通所リハビリのみ
1/1（金）～1/3（日）
お休みです。



例になる...

デイケア今月の壁紙



ルミナリエならぬ「ア
ジナリエ」出現！
コロナ禍で神戸の冬の風
物詩「ルミナリエ」が中
止になってしまいました
が、ルミナリエがなくっ
たってアジナリエがある
んです！夜空に煌めくイ
ルミネーションをイメー
ジしてみました。毎年恒
例になる...

編集後記
うブ人なてにいト
にレをくこもまの
ッ守統の会す中コ
メトるけ見え止、
リやたてえな例、
！窓めいけ通新
クリご「敵れりし
スマに理せとどに
マ元つ向い様に
気をおさ合護な
な願もます療事
声やいしあり場
笑すま。す。場
集顔がせめ。禁
長届きませ。張
内田すませ。大
すす。切余
よ。な儀つ人