

ありがとう

30th

皆様と共に

社会福祉法人伊賀市社会事業協会

ときめきニュース

かしの木ひろば



第 359 号

7月26日より8月11日までフランスで開催されているパリオリンピックは熱戦が続いており、日本人選手の活躍に、皆さんもテレビから目が離せないのではないのでしょうか？新たに追加された種目「ブレイキン(ブレイクダンス)」も注目してみてください。

観測史上最も暑かった昨年に匹敵する猛暑が続いていますが、夏バテにならないよう適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体作りで夏を乗り切りましょう。

「8月の予定」

5日(月) 音楽療法 ♪ 藤森裕子先生
♪ 前田美佐先生

28日(水) 避難訓練
※伊賀白鳳高校介護実習 随時



生活介護より

かしの木ひろばを彩る植物

かしの木ひろばでは色々な植物を育てています。今回はそんな植物を紹介したいと思います。



活動室には「トルコキキョウ」が飾られています。バレエダンサーのチュチュがふわっとひろがったような…と言われるほど可愛らしい見た目をしています。色で異なる花言葉。白色は「思いやり」紫色は「希望」緑色は「良い語らい」です。なんだかロマンチックですね。



他にもペチュニア・ベゴニア・ロベリア
ペンタスなども咲いています。



お花だけではなく野菜も育てています。一つは小さく実った時には色づく前に収穫しようとする方もいたくらい人気の「いちご」です。様々な品種を植えてみました。甘くておいしいイチゴが食べられるように大切に育てていきたいと思っています🍓

そしてもう一つは、「カボチャ」です。

職員宅からお裾分けしてもらった苗をプランターに植え替えました。蔓が伸び、葉っぱが生い茂り、受粉を手助けしてくれる虫が少なく、職員が手作業で受粉をし、気づけばピンポン玉ほどに実ったカボチャの赤ちゃんに育ちました。



「大きくなったかな?」「できたかな?」と様子を伺いに行ってくれる皆さん。楽しみの理由は収穫したカボチャで何を作って食べるかです。「カボチャプリン」

「クッキーは?」「スープもおいしそう」などと皆で話し合っています。早く大きくなれないかなと楽しみです。



「今月のヘルパーレシピ」

『小松菜たっぷりハンバーグ』

～鉄分豊富な小松菜を肉よりたくさん入れてハンバーグに!～

■材料 (1人分)

- ひき肉・・・80g
- 小松菜・・・2株(90g)
- 卵・・・1個
- 塩・・・少々
- サラダ油・・・小さじ1/2



■作り方

- ①小松菜はみじん切りにする。
- ②ビニール袋にひき肉・小松菜・卵・塩を入れ、よく混ぜ合わせ、2等分にしてハンバーグ状に丸く成形する。
- ③フライパンにサラダ油を強火で熱し、②を入れて焼く。

両面に焼き色がついたら、中火にしてフタをし、中に火が通るまで5～6分焼く。

※鉄分は、ひき肉の中では牛ひき肉にいちばん多く含まれています。

豚ひき肉で作る場合は、刻んだ鶏レバーを合わせるとしっかり鉄分が補給できます。