

ありがとう

社会福祉法人伊賀市社会事業協会

30th

ときめきニュース



皆様と共に

かしの木ひろば

第361号

今年の夏はいつにもなく暑さが厳しかったですね。その夏が終わり、秋の涼しさを感じる季節となりました。

秋といえば『スポーツの秋』『読書の秋』『芸術の秋』『実りの秋』『食欲の秋』・・・さまざまなことが連想できます。涼しく過ごしやすくなってきたこの時季に新しいことにチャレンジしてみたいかでしょうか。違う自分を発見できるかもしれませんね。

朝晩と日中の気温差が大きく、体調も崩しやすくなります。栄養と睡眠を十分にとりお元気にお過ごしください。

「10月の予定」

3日(木) 音楽療法 ♪藤森裕子先生
♪前田美佐先生

23日(水) 避難訓練

※伊賀白鳳高校介護実習 随時



生活介護より

～ハロウィンについて～



近年、秋のイベントとして完全に定着したハロウィンですが、実はヨーロッパでは、二千年以上もの歴史があるお祭りだそうです。

もともとはヨーロッパのケルト人の宗教的な行事で秋の収穫を祝うとともに、悪霊を追い払う宗教的な行事だったそうです。

日本では渋谷のスクランブル交差点で行われる仮装パーティの印象が強いですね。

そんなハロウィンにまつわるクイズを少しみんなで考えてみましょう。

問題1 ハロウィンで仮装するのはなぜでしょう

- ①・悪魔や悪者に連れていかれないため
- ②・顔を隠していたずらをするため
- ③・盛り上げるため

問題2 ハロウィンのかぼちゃの飾りの名前は何でしょう？

- ①・パンプキンマン
- ②・ジャック・オー・ランタン
- ③・ジャック・オー・パンプキン

『今月のヘルパーレシピ』

ささみと豆腐の和風カレー

■材料(1人分)

- 鶏ささみ肉・・・1本(60g)
- 木綿豆腐・・・1/3丁(100g)
- ピーマン・・・1個(30g)
- サラダ油・・・小さじ1
- ごはん・・・茶碗1杯分(150g)



- | | | | |
|---|------------------|---|------------|
| A | だし・・・3/4カップ | B | 片栗粉・・・小さじ2 |
| | しょうゆ・・・小さじ2 | | 水・・・大さじ2 |
| | カレー粉・みりん・・・各小さじ1 | | |

■作り方

1. 鶏ささみ肉はひと口大に切る。豆腐は1.5～2cm角に切る。ピーマンは細切りにする。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏ささみ肉を入れて炒め、さっと表面を焼いたらピーマンを加えて炒め合わせる。
3. Aを加え、沸騰したら豆腐を加えて弱火で3～4分煮る。中火にしてBの水溶き片栗粉を加え、ひと煮立ちさせてとろみをつける。
4. 器にご飯を盛り、3をかける。

※ピーマンは玉ねぎ、長ネギなどでも代用可。鶏ささみ肉と豆腐が淡白なのでうまみの強い野菜を加えると味が深まる。

問題1の解説: ハロウィンで仮装するのは、悪魔や悪者に連れていかれないため、顔を隠していたずらをするため、盛り上げるためです。

問題2の解説: ハロウィンのかぼちゃの飾りの名前は、ジャック・オー・ランタンです。

① 1 正解
② 2 正解

