

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363号

師走に入り、寒さも本格的になってきました。今年もかしの木ひろばをご利用いただいている皆さんと共に楽しい1年を過ごすことができました。今年も新紙幣の流通が開始されたり、メジャーリーグで活躍中の大谷選手が「50本塁打、50盗塁」を成し遂げるなど、歴史に残る明るいニュースが記憶にあります。これから何かと気忙しくなる時期ですが、体調に気をつけて良い年末年始をお過ごしください。

「12月の予定」

- 6日(金) 音楽療法♪藤森先生♪前田先生♪
- 18日(水) 避難訓練
- 19日(木) 新医師診察
- 25日(水) クリスマス会
- 年末・年始休み
- 12月28日(土) ~ 1月5日(日)
- 但し29日(日)は、入浴のみ行ないます

生活介護より

琴&尺八演奏会

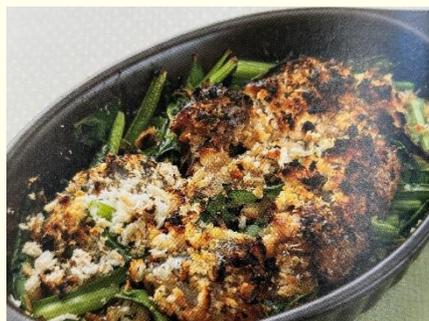


『今月のヘルパーレシピ』

ほうれん草とイワシのパン粉チーズ焼き

■材料(1人分)

- ほうれん草 …2株(50g)
- イワシ缶(醤油煮)…1缶
- パン粉 … 大さじ5
- 粉チーズ … 大さじ1



- ① ほうれん草は3cmほどの長さに切る。グラタン皿(なければ耐熱容器)にのせ、ラップをふんわりとかけ600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ② ラップを取り、①の上にイワシ缶(缶汁も入れる)をのせて、身を粗めにほぐす。パン粉をかけ、粉チーズをふりかける。
- ③ 魚焼きグリルかトースターで表面が、こんがりするまで焼く。(焦げ目がつくまで焼くと味の深みが増します★)

※イワシ缶は味噌煮でもOK! サバ缶でもよく合います♪
 ※パン粉がなければ、粉チーズのみでもよい。また、粉チーズはピザ用チーズ(15~20g)か、スライスチーズでも代用可
 ※ほうれん草以外にもブロッコリーやなす、トマトで作るのもおすすめです☆彡

去年に引き続き、伊賀市文化都市協会様のご協力をいただいて琴の演奏会を開催いたしました。今回は琴と共に尺八奏者の方に素敵な演奏を聞かせていただきました。♪

最後の曲「さんぽ」では、かしの木ひろばのウクレレ隊も参加し、皆さん自然とリズムにのり楽しんでくださっていました。

演奏会の後には、琴の体験をさせてもらい、上手に音が鳴ると「出来たよ!」と嬉しそうな表情で普段触れる機会のない琴の音色を楽しんでおられました。